Thiên Chúa đồng hành với những ai đang bước trên con đường đau thương của ly hôn.
Trong ấn bản đã được cập nhật và chỉnh sửa này, Vicki Wells Bedard (người đã từng trải qua ly dị) cùng với William E. Rabior (tác giả nổi tiếng và là nhân viên xã hội giàu kinh nghiệm) giúp các tín hữu Công giáo:

* Chuyển từ đời sống đôi lứa sang đời sống đơn thân

* Học cách chấp nhận và trưởng thành qua mất mát

* Biến nỗi đau thành bình an

* Tìm kiếm một tương lai mới

* Hiểu rõ giáo huấn của Giáo hội về vấn đề ly hôn

* Nhận biết cách Giáo hội có thể giúp đỡ những tín hữu Công giáo ly hôn

Cuốn sách này cung cấp những lời khuyên thực tiễn để bắt đầu lại cuộc sống sau khi hôn nhân tan vỡ, bao gồm các nguồn tài liệu mới về giáo dục, hướng nghiệp, nhà ở, tư vấn, và các thông tin hữu ích trực tuyến. Đây là một cách tiếp cận theo tinh thần Kitô giáo dành cho những ai đang đối

Vicki Wells Bedard và William E. Rabior cũng là đồng tác giả của cuốn sách bán chạy Prayers for Catholics Experiencing Divorce (Tuyển tập Kinh nguyện cho người Công giáo trải qua ly hôn)

Người Công giáo trải qua ly hôn Nhóm Tủ sách dịch Công Giáo 2025

Ấn bản đã được cập nhật

Người Công Giáo

Trải qua ly hôn

Đau buồn, chữa lành
và học cách tái sinh

VICKI WELLS BEDARD và WILLIAM E. RABIOR
Bản dịch Nhóm Tủ sách Công Giáo

VICKI WELLS BEDARD và WILLIAM E. RABIOR
Bản dịch của Giuse Phan Dung SdC

NGƯỜI CÔNG GIÁO TRẢI QUA LY HÔN

LƯU HÀNH NỘI BỘ - 2025
NHÓM TỦ SÁCH DỊCH CÔNG GIÁO

Xuất bản bởi Liguori Publications, Liguori, Missouri
www.liguori.org
Bản quyền © 1991 bởi Liguori Publications
Bản quyền © 2004 bởi Vicki Wells Bedard và William E. Rabior
Mọi quyền được bảo lưu. Không được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất, hoặc truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào—điện tử, cơ học, photocopy, ghi âm, hay bất kỳ phương tiện nào khác—ngoại trừ trích dẫn ngắn trong các bài phê bình in ấn, nếu không có sự cho phép trước bằng văn bản của nhà xuất bản.
Thư viện Quốc hội Hoa Kỳ – Dữ liệu Thư mục Xuất bản:
Bedard, Vicki Wells.
Catholics Experiencing Divorce: Grieving, Healing, and Learning to Live Again.—Ấn bản hiệu đính / Vicki Wells Bedard và William E. Rabior.
Trang. cm.
Ấn bản hiệu đính của: Catholics Experiencing Divorce / William E. Rabior and Vicki Wells Bedard.
ISBN 0-7648-1157-6 (bìa mềm)
Ly hôn—Khía cạnh tôn giáo—Giáo Hội Công Giáo.
Người ly hôn—Đời sống tôn giáo.
I. Rabior, William E.
II. Bedard, Vicki Wells. Catholics Experiencing Divorce.
III. Nhan đề: Catholics Experiencing Divorce.
BX2254.R33 2004
248.8’46—dc22
2003069492
Các trích dẫn Kinh Thánh được sử dụng trong sách này lấy từ bản New Revised Standard Version of the Bible, bản quyền 1989 bởi Division of Christian Education of the National Council of the Churches of Christ in the USA. Đã đăng ký bản quyền. Được sử dụng theo giấy phép.
In tại Hoa Kỳ
0807060504 543 2 1
Ấn bản hiệu đính năm 2004

NỘI DUNG

Lời Giới Thiệu—8

Chương Một —13

TỪ HÔN NHÂN ĐẾN ĐƠN THÂN

Chương Hai—33

TỪ MẤT MÁT ĐẾN CHẤP NHẬN

Chương Ba—51

TỪ ĐAU THƯƠNG

ĐẾN BÌNH AN

Chương Bốn —70

TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG

Phụ lục I—92

SỬ DỤNG INTERNET CÁCH KHÔN NGOAN VÀ ĐÚNG ĐẮN

Phụ lục II—97

GỢI Ý VỀ CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN ĐÁNG TIN CẬY

Nihil Obstat: Richard Thibodeau, C.Ss.R.,
Giám Tỉnh, Tỉnh Dòng Denver, Dòng Chúa Cứu Thế
Imprimatur: Đức Cha Robert J. Hermann
Giám Mục Phụ Tá Tổng Giáo Phận St. Louis

LỜI GIỚI THIỆU

Làm sao mô tả được một cuộc ly hôn? Nó trông như thế nào, vang lên ra sao, cảm giác thế nào? Nó gây ra điều gì cho người trải qua? Và liệu nó có thể mang lại điều gì không?

Có lẽ câu trả lời phù hợp nhất cho những câu hỏi phức tạp ấy là một câu chuyện—chuyện cổ tích về những người đàn ông bị bịt mắt được yêu cầu mô tả một con voi chỉ bằng xúc giác. Người chạm vào vòi mô tả voi như cái vòi; người sờ tai mô tả voi như cái tai; người chạm đuôi lại hình dung voi theo cái đuôi. Cùng một thực tại, nhưng lại có nhiều trải nghiệm khác nhau.

Điều ấy đúng với Brian, Mary Ann, Allen và Suzanne. Tất cả đều đã trải qua ly hôn, và mỗi người có một cái nhìn rất khác biệt về trải nghiệm đó.

Brian: "Đối với tôi, ly hôn chắc chắn là biến cố đau đớn nhất trong cuộc đời. Nó còn tệ hơn cả cái chết của một người thân, bởi vì cái chết có một sự dứt khoát nhất định. Còn ly hôn thì không. Đã tám năm trôi qua, và tôi vẫn thấy mình giận dữ về những gì đã xảy

ra. Tôi rất ý thức rằng những cuộc cãi vã giữa tôi và vợ cũ là biểu hiện cho việc tôi vẫn chưa thực sự chữa lành khỏi trải nghiệm ấy."

Mary Ann: "Tôi phải nói rằng, nhìn chung, ly hôn là một điều tốt đối với tôi. Nó đã mở ra cánh cửa dẫn đến một cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc hơn cho tôi và các con. Cuộc hôn nhân của tôi là một thảm họa. Tôi đã sống trong một hoàn cảnh bạo hành với một người chồng nghiện rượu, người không chịu tìm kiếm bất kỳ sự trợ giúp nào cho bản thân và trút cơn bệnh của mình lên các con và tôi mỗi ngày. Đó là một cơn ác mộng đúng nghĩa.

Sau khi đã thử nhiều cách mà không hiệu quả, cuối cùng tôi nhận ra rằng ly hôn là lựa chọn duy nhất còn lại — là con đường duy nhất để tôi giữ được sự tỉnh táo và chấm dứt nỗi đau mà tôi và các con đang phải chịu đựng. Và đó chính xác là điều ly hôn đã mang lại — một lối thoát đến nơi an toàn. Cho đến hôm nay, tôi vẫn tin rằng đó là thánh ý của Thiên Chúa dành cho tôi: rời bỏ cuộc hôn nhân ấy thay vì để bị hủy diệt. Tôi sẽ vẫn chọn làm như thế vì những lý do ấy."

Allen: "Tôi tin rằng mình đã ly hôn quá vội vàng và quá dễ dàng. Bang của chúng tôi có luật ly hôn không cần lỗi, nên chúng tôi đã có thể chấm dứt cuộc hôn nhân kéo dài bảy năm chỉ trong chưa đầy bốn tháng. Giờ đây, tôi thực sự ước gì chúng tôi đã nỗ lực nhiều hơn để cứu vãn nó. Đã gần hai năm kể từ ngày ly hôn, và tôi phải nói rằng tôi vẫn còn đau buồn vì sự mất mát của cuộc hôn nhân đó."

Suzanne: "Tôi đã kết hôn với một người đàn ông phản đối việc có con. Bi kịch là tôi chỉ phát hiện ra điều đó sau khi đã cưới. Tôi là

nạn nhân của sự dối trá của anh ta. Tôi đã được ly hôn hợp pháp và cũng đã được Tòa án Hôn phối của Giáo hội tuyên bố hôn nhân vô hiệu, và nay tôi đã tái hôn cách hạnh phúc. Tôi cũng có một cô con gái rất xinh xắn từ cuộc hôn nhân thứ hai này. Vì thế, với tôi, ly hôn là con đường duy nhất để thoát ra khỏi một sự lừa dối mà tôi không thể nào sống chung."

Bốn người — bốn trải nghiệm rất khác nhau về ly hôn. Không có cái gọi là một cuộc ly hôn "thông thường" hay "điển hình." Hoàn cảnh có thể trông giống nhau, nhưng mỗi kịch bản ly hôn đều được định hình và nhuộm màu bởi những con người và sự kiện độc nhất vô nhị liên quan đến nó.

Ly hôn là một phản ứng phức tạp trước những vấn đề hôn nhân phức tạp.

Chúng ta biết rằng ly hôn đang ngày càng trở nên phổ biến. Các thống kê hiện nay cho thấy cứ hai cuộc hôn nhân thì có thể có một cuộc kết thúc bằng ly hôn. Những nghiên cứu gần đây cũng chỉ ra rằng những tổn thương về cảm xúc do ly hôn gây ra có thể kéo dài lâu hơn nhiều so với dự đoán ban đầu. Sự giận dữ, oán giận và các cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ khác có thể kéo dài nhiều năm và vẫn còn rất sâu sắc, mạnh mẽ. Chính vì nó thường là một biến cố đầy hỗn loạn và chấn động trong cuộc đời của đa số người, nên thời gian tự thân không thể chữa lành tất cả những vết thương do ly hôn gây ra.

Cuốn sách này không nhằm mục đích trở thành phương thuốc chữa lành tất cả những vấn đề gai góc liên quan đến ly hôn. Nó

cũng không được trình bày như một cẩm nang tự trợ tối thượng. Trái lại, mục tiêu của sách khiêm tốn hơn nhiều.

Những suy tư và gợi ý sau đây nhằm nhấn mạnh và làm nổi bật những cách tiếp cận để đương đầu với ly hôn theo viễn tượng Công giáo — những cách thức đã được minh chứng là hữu ích đối với nhiều người đã đi qua con đường này.

Cuốn sách này tập trung vào giải pháp chứ không tập trung vào vấn đề. Chủ đề chính thống nhất toàn bộ nội dung là: ly hôn thường đòi hỏi một mức độ nào đó của sự chữa lành về mặt cảm xúc và thiêng liêng. Chúng tôi hoàn toàn ý thức rằng đối với mỗi cá nhân đã trải qua ly hôn, mức độ tổn thương hoặc vết thương, cũng như nhu cầu chữa lành, sẽ khác nhau và độc nhất, tùy theo hoàn cảnh riêng.

Chúng tôi xin dâng cuốn sách này như một đóng góp nhỏ bé của mình cho tiến trình chữa lành đích thực trong cuộc đời bạn. Ước gì, theo một cách nào đó, nó có thể giúp bạn mở ra cánh cửa hướng tới một cuộc sống hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn, và tràn đầy hy vọng hơn sau trải nghiệm ly hôn.

CHƯƠNG MỘT

TỪ HÔN NHÂN ĐẾN ĐƠN THÂN

"Bởi thế, người đàn ông lìa cha mẹ mình để gắn bó với vợ mình, và cả hai trở nên một thân thể." Bài đọc thường được dùng trong các nghi thức hôn phối này đến từ sách Sáng Thế 2,24. Nhưng chính xác thì "một đôi" là gì? Một đôi là một đơn vị gồm hai người.

Tại các buổi họp mặt lớp, vé "đôi" rẻ hơn so với hai vé lẻ. Phòng nghỉ ở nhà trọ rẻ hơn cho hai người nếu họ chọn một phòng đôi thay vì hai phòng đơn. Món thịt Chateaubriand được ghi trong thực đơn là dành cho hai người.

Sau khi ly hôn, bạn đột nhiên không còn là "một đôi" nữa; bạn trở thành "một mình." Trong một thế giới ủng hộ quan điểm rằng

"hai người sống rẻ như một," cái giá mà bạn phải trả cho sự đơn độc hiện tại của mình là bao nhiêu?

Sherrie, người đã ly hôn được hai năm, trả lời câu hỏi ấy như sau: "Đắt đỏ ư? Để tôi kể cho nghe. Tất cả những gì cần bảo trì đều hỏng hóc trong vòng hai tháng sau khi tôi ly hôn. Tủ lạnh và tivi chết máy, xe hơi thì rung lắc – bạn cứ kể ra đi. Việc rơi vào 'thung lũng tối' về mặt cảm xúc thôi chưa đủ. Không, tôi còn phải đi một hành trình dài vào các cơ quan tín dụng nữa." Sherrie không phải là người duy nhất hiểu chữ "đắt đỏ" theo nghĩa tài chính. Một cặp vợ chồng đang tiến hành thủ tục ly hôn trong hòa khí cho biết: lẽ ra nên có "tiệc mừng chia tay" cho những người sắp ly hôn: "Chúng tôi đã chuẩn bị và tiết kiệm suốt mười hai tháng cho đám cưới, tốn khoảng sáu ngàn đô. Thế mà chỉ trong ba tháng kể từ khi quyết định chia tay, với phí luật sư, môi giới và dọn nhà, chúng tôi đã tiêu hết số tiền ấy. Chẳng mất bao lâu để tiêu tan tất cả những gì tích lũy suốt bao năm."

Trong những cuộc ly hôn đầy xung khắc hơn, chi phí tòa án thôi cũng có thể vượt quá toàn bộ tài sản chung, để lại cho cả hai một khoản nợ mới và một nỗi cay đắng sâu sắc như là tài sản duy nhất còn lại sau ly hôn.

Một số chuyên viên tư vấn hôn nhân đề nghị rằng nên có thời gian chờ bắt buộc, cùng với việc tư vấn pháp lý và hôn nhân, và có những trao đổi trước về việc phân chia của cải vật chất, trước khi tiến hành hôn nhân. "Nếu chi phí cho đám cưới mà bằng với chi phí pháp lý và tòa án để ly hôn, thì có lẽ người ta sẽ suy nghĩ chín chắn hơn trước khi bước vào hôn nhân," một chuyên viên tư vấn của tổ

chức Caritas Công giáo chia sẻ. "Giáo hội cũng cần lắng nghe tiếng nói của những người đã trải qua ly hôn – những tiếng nói khẳng định rằng việc chuẩn bị cho đời sống hôn nhân là phương thuốc phòng ngừa tốt nhất."

Ly hôn là điều đắt đỏ trên mọi phương diện — tình cảm, thiêng liêng, xã hội và tài chính. Do đó, ly hôn cũng là điều tốn kém về thể chất.

Một thực tế khác: hai người không sống rẻ như một. Hai người chia sẻ những chi phí căn bản vốn vẫn tương đương nhau, dù độc thân hay đã kết hôn.

"Tôi chỉ có hai lựa chọn," Sherrie nhận xét. "Hoặc là bỏ bớt đồ đạc và chuyển đến một chỗ ở nhỏ hơn, rẻ hơn, hoặc là kiếm thêm việc để giữ mức sống như cũ."

Các chuyên gia đều có khuynh hướng đồng tình với Sherrie. Nhiều nghiên cứu cho thấy trong khi mức sống của người đàn ông sau ly hôn có thể tăng đến 50%, thì mức sống của người phụ nữ có thể giảm đến 73%. Trung bình, phụ nữ chỉ kiếm được khoảng hai phần ba thu nhập của nam giới làm cùng công việc. Đồng thời, người phụ nữ thường là người trực tiếp nuôi dưỡng con cái, điều này trong nhiều trường hợp càng làm trầm trọng thêm những khó khăn tài chính của họ.

Vai Trò của Giáo Hội và Cộng Đoàn

Sau khi ly hôn, bạn tìm đến đâu để được nâng đỡ? Nhiều người muốn tìm đến Giáo Hội, nhưng thường thất vọng với phản hồi mà họ nhận được. "Nếu tôi từng nghĩ rằng Giáo Hội không có

gì nhiều để giúp tôi khi tôi còn là người đã lập gia đình, thì tôi lại càng nhận ra mình còn phải học thêm nhiều về những gì không có sẵn cho người độc thân và đã ly hôn," Bernice, một tín hữu Công giáo mới ly hôn, than thở. Quan điểm này thường được chia sẻ bởi các tín hữu Công giáo bước vào tình trạng độc thân sau khi ly hôn.

Nếu xã hội hướng về đời sống đôi lứa, thì chúng ta có thể trông đợi rằng Giáo Hội — vốn xem gia đình là đơn vị nền tảng — cũng sẽ đi theo khuôn mẫu đó. Tuy nhiên, trong khi xã hội đã phần nào gỡ bỏ sự kỳ thị gắn liền với ly hôn, thì Giáo Hội vẫn chưa tiến triển nhanh theo hướng ấy.

Lynn, hiện đã ngoài bốn mươi, hồi tưởng lại trải nghiệm đầy tổn thương với cộng đoàn giáo xứ mười năm trước, khi chị đang trải qua thủ tục ly hôn: "John và tôi từng tham gia một nhóm cầu nguyện trong giáo xứ. Khi chúng tôi chia tay, tôi xin nhóm cầu nguyện cho chúng tôi. Tôi đã sững sờ bật khóc trước lời 'cầu nguyện' mà chúng tôi nhận được: 'Lạy Chúa, xin chỉ cho họ thấy sai lầm của mình... xin đưa họ ra khỏi tính ích kỷ... xin tha thứ tội lỗi họ đã phạm với Chúa và với bí tích hôn phối.'

"Tôi không thể tin vào tai mình! John và tôi đi đến quyết định này một cách chậm rãi và cẩn trọng. Chúng tôi đã nhờ các chuyên viên tư vấn chuyên nghiệp, và đã khóc rất nhiều vì quyết định ấy. Chúng tôi là hai con người đang chịu nhiều thương tổn và rất cần được yêu thương nâng đỡ. Chúng tôi không cần bị quở trách hay bị thiêu đốt bởi mặc cảm tội lỗi vì đã từ bỏ hay hủy hoại một ân huệ của Thiên Chúa."

Điều mà Lynn và John trải nghiệm cũng là điều mà nhiều cặp vợ chồng ly thân hay ly hôn khác từng trải qua: một cuộc hôn nhân đổ vỡ thường bị xem như một mối đe dọa có thể làm suy yếu mọi cuộc hôn nhân khác. Nếu một "cuộc hôn nhân Kitô giáo tốt đẹp" cũng không thể tồn tại, thì điều đó có ý nghĩa gì đối với cộng đoàn tín hữu và với toàn xã hội?

Chúng ta không bước vào hôn nhân trong một khoảng không trống rỗng. Hôn nhân là một sự kiện mang tính cộng đoàn. Cha mẹ, anh chị em, cô dì chú bác, ông bà — cả gia đình cùng bạn bè, đồng nghiệp, thậm chí là những mối tình cũ — đều được mời chứng kiến sự kết hợp của hai con người. Lời cam kết của đôi bạn vang vọng khắp cộng đoàn — một cộng đoàn được đổi mới bởi tình yêu và ước nguyện xây dựng một cuộc sống và gia đình mới của đôi hôn phối.

Rất nhiều điều trong khởi đầu của hôn nhân đều được cộng đoàn cùng chia sẻ. Báo chí đăng tải đầy đủ thông báo hôn nhân, các nhà thiết kế thiệp cưới ăn nên làm ra, việc tổ chức tiệc cưới được chuẩn bị kỹ lưỡng để đón tiếp khách quý, và ngay trong nghi thức hôn phối, cộng đoàn hiện diện được mời gọi biểu lộ lời chúc lành và xác tín dành cho đôi bạn đang kết hợp đời sống với nhau. Mọi người ở khắp nơi đều chung vui, ngưỡng mộ niềm hạnh phúc của đôi tân hôn.

Tuy nhiên, khi nói đến ly hôn, thì tuyệt nhiên không có gì — không có nghi thức, không có sự công nhận của Giáo Hội, không có sự nâng đỡ từ cộng đoàn. Tại một số thành phố, nơi mà các bản

án ly hôn được đăng tải trên báo chí, thì những thông tin ấy cũng chỉ xuất hiện lặng lẽ ở những trang sau cùng.

Với tư cách là một xã hội và một Giáo Hội, chúng ta chưa được chuẩn bị để đối diện với tiến trình "tháo gỡ mối ràng buộc." Không có nghi lễ hay truyền thống nào đảm nhận vai trò nâng đỡ và dẫn dắt chúng ta đi qua thời điểm ấy. Và ngay cả chuyên gia về nghi thức xã giao như Miss Manners cũng không thể bày cho chúng ta cách ứng xử sao cho hợp lẽ, đơn giản và tinh tế trong hoàn cảnh đó.

Lynn tiếp tục: "Khoảng sáu tháng sau khi chúng tôi ly hôn, một người quen của chúng tôi mất vợ vì ung thư. Trong buổi tiệc sau lễ an táng, tôi cảm thấy choáng váng trước những cảm xúc hỗn độn dâng trào trong lòng. Tôi đau buồn với anh ấy và gia đình anh vì một mất mát dường như vô nghĩa và vì sự chấm dứt của biết bao điều.

"Rồi tôi nhìn quanh và chứng kiến sự tuôn trào tình thương và trìu mến mà anh ấy nhận được từ mọi người. Họ ôm anh ấy và khóc cùng anh. Không ai đổ lỗi cho anh hay cho vợ anh. Không ai nói rằng lỗi là do bà ấy hút hai bao thuốc mỗi ngày. Không ai chỉ trích anh vì công việc quá căng thẳng khiến bà ấy bất an và tìm đến thuốc lá. Mọi người chỉ đơn giản là muốn nâng đỡ anh.

"Tôi thấy xấu hổ khi phải thừa nhận điều này, nhưng đột nhiên điều đó khiến tôi cảm thấy ghen tị. Không một ai trong số những người tôi quen biết từ nhà thờ hay các sinh hoạt ở trường hỏi tôi đang sống thế nào, hay hỏi xem các con tôi và tôi có cần gì không.

"Cứ như thể tôi đã trải qua điều gì đó cực kỳ đáng xấu hổ khi ly hôn vậy. Người goá có thể trở thành đối tượng của lòng trắc ẩn, còn tôi thì không thể. Tôi đã mất rất nhiều thời gian để vượt qua mọi chuyện, và tôi vẫn cảm thấy ít nhiều bức xúc về tình cảnh 'bị loại trừ' mà tôi từng gánh chịu."

Những lời chia sẻ của Lynn thật sâu sắc. Ly hôn và ly thân thường tạo nên một tình huống gây lúng túng cho cả đôi bên lẫn xã hội mà họ đang sống. Nếu người ta còn cảm thấy lúng túng không biết nên nói gì khi có người thân qua đời, thì họ càng khó biết phải nói gì với ai đó chọn lựa "tháo gỡ" mối dây hôn nhân.

Nhiều khi, chính đôi vợ chồng ly hôn mới là nguyên nhân gây cảm giác khó xử, khi họ còn đang chật vật để phân định các cảm xúc và ký ức. Một người hoặc cả hai có thể cảm thấy mình đã thất bại. Nếu một người bị gán là "người tốt", thì người kia rất có thể bị xem là "kẻ xấu". Các mối quan hệ bạn bè và sự trung thành của gia đình thường bị áp lực vì phải "chọn phe". Điều đó khiến một tình huống vốn đã khó xử lại càng thêm đau đớn.

Chúng ta không bước vào hôn nhân để rồi ly hôn. Ta kết hôn vì tin rằng cuộc sống của mình sẽ trở nên phong phú hơn khi được chia sẻ với người bạn đời, thay vì sống đơn độc. Tuy nhiên, đôi khi — vì nhiều lý do khác nhau — những giấc mơ ấy không thành hiện thực. Đôi khi, chúng ta chỉ còn biết khiêm tốn mà thừa nhận rằng mình đã sai lầm.

Và khi ta đưa ra lời thừa nhận đó, người khác buộc phải nhìn lại chính cam kết của họ. Cũng như một lễ cưới có thể khiến các cặp vợ chồng đã kết hôn nhìn lại ngày cưới của mình và cảm thấy được

xác tín nơi chọn lựa họ đã thực hiện, thì ly hôn lại khiến những cặp ấy phải đặt câu hỏi về sự khôn ngoan trong quyết định của mình: "Liệu điều này có xảy ra với chúng ta không?" Điều đó có thể khiến một số người cảm thấy dễ bị tổn thương và bất an. Đối với những ai đang cảm thấy bất mãn với hoàn cảnh hôn nhân của chính mình, ly hôn có thể gây ra sự oán giận: "Nếu tôi có thể sống với một cuộc hôn nhân tồi tệ suốt bốn mươi năm, thì cớ gì họ lại có quyền buông bỏ sau năm năm?"

"Việc ly hôn buộc John và tôi phải đối thoại với nhau," Lynn nói. "Lần đầu tiên sau nhiều năm, chúng tôi chẳng còn gì để mất khi nói ra tất cả. Ban đầu, chúng tôi nghĩ rằng việc mở lại kênh giao tiếp sẽ đưa chúng tôi gần nhau hơn. Nhưng rồi chúng tôi nhận ra rằng khác biệt giữa chúng tôi là quá lớn. Chúng tôi đã xa nhau quá nhiều.

"Hôn nhân của chúng tôi đã trở nên rối loạn; nó không còn là nguồn mạch của tình yêu, sự thỏa mãn và trưởng thành. Đối với chúng tôi, ly hôn là quyết định đúng đắn nhất."

Chỉ riêng việc phải đối diện với thực tại của ly hôn đã có thể là điều vô cùng đau đớn cho những cặp vợ chồng đang níu giữ hôn nhân bằng cách đè nén những điều khó chịu. Việc tiếp xúc với những người đã đối diện với vấn đề của họ và chọn rời bỏ cuộc hôn nhân thường là điều quá đỗi đe dọa.

Nói chung, những thời điểm chuyển tiếp thường gây lo âu sâu sắc. Ly hôn không phải là ngoại lệ; thực tế, nó được xếp vào một trong ba biến cố gây căng thẳng lớn nhất trong đời.

Elaine, hiện đã ngoài năm mươi, kết hôn khi mới mười tám tuổi. Bà kể lại cảm giác choáng ngợp trong hành trình trở về đời sống đơn thân.

"Ăn một mình trong nhà hàng là trải nghiệm buồn thảm nhất mà tôi từng trải qua. Anh có bao giờ để ý những người vùi mình sau tờ báo, cố tỏ ra như thể việc không có ai để trò chuyện cùng chẳng làm họ bận tâm?

"Tôi luôn cố tránh ngẩng đầu lên. Tôi không muốn những thực khách khác nghĩ rằng, 'Tội nghiệp bà ấy. Không có ai ăn cùng.' Tôi biết chắc họ đang nghĩ như thế, vì chính tôi cũng từng nghĩ y như vậy từ hồi còn nhỏ."

Mất đi mạng lưới an toàn của hôn nhân

Có thể lập luận rằng việc hôn nhân tốt hay xấu không quan trọng, vì con số nhiệm mầu là "hai" tự thân đã mang lại một cảm giác an toàn nào đó. Jason, đã ly hôn ba năm, giải thích một số điều tích cực mà cuộc hôn nhân với Bonnie đã mang lại cho anh.

"Khi còn là chồng của Bonnie, tôi đương nhiên có một 'người hẹn hò đi kèm' mọi lúc. Tôi có thể tán tỉnh, liếc mắt, gặp gỡ những phụ nữ khác, và vẫn thấy 'an toàn'. Nếu tôi mỉm cười với một người phụ nữ ở phía bên kia căn phòng mà cô ấy lại cau mày, tôi sẽ lập tức chạy về phía Bonnie, liếc về phía người kia ánh mắt như thể: 'Tôi chẳng cần cô đâu, có sao đâu!'

"Tôi biết nhiều người đàn ông có vợ khác cũng rất biết ơn vì họ không phải chịu áp lực xã hội khi phải tiếp chuyện phụ nữ. Chỉ cần khiêu vũ một bài với vợ rồi có thể quay lại bàn tán gẫu. Nếu chuyện

tán tỉnh đi quá xa, thì chỉ cần nở một nụ cười kiểu 'người đã có gia đình' là xong."

Ngay cả khi một cuộc hôn nhân đang trên bờ tan vỡ, thì mạng lưới an toàn vẫn có thể còn tồn tại — một mạng lưới đôi khi đóng vai trò là nền tảng cho những mối liên hệ xã hội tương lai. Nhiều lúc, các cơ hội cho những cuộc gặp gỡ quan trọng đã được "xếp lịch" từ trước cả khi bản án ly hôn được ký.

Ví dụ, Theresa đã dùng việc đang chờ ly hôn như một cách để mở đầu câu chuyện: "Tôi sẽ giải thích rằng mình đang trải qua thời gian khó khăn vì sắp ly dị. Ngay lập tức, tôi có cả một nhóm quý ông quan tâm lắng nghe, nhiều người nói rằng họ cũng từng trải qua điều tương tự. Đó là nền tảng để nối tiếp các cuộc trò chuyện sau này. Phần 'an toàn' nằm ở chỗ tôi vẫn chưa chính thức ly dị, nên khi thấy cuộc trò chuyện bắt đầu chuyển hướng sang điều gì đó chủ động hơn, tôi chỉ cần khéo léo rút lui."

Theresa và Jason không phải là những trường hợp hiếm. Có vẻ như phần lớn những gì cuộc đời mang đến đều dễ đương đầu hơn khi có một người bên cạnh — dù là một người bạn đời mà ta không còn đồng hành cách trọn vẹn.

Câu thành ngữ "Thà sống với con quỷ quen thuộc còn hơn là đối mặt với con quỷ chưa biết" tóm lược lý do tại sao nhiều cuộc hôn nhân rối loạn, thậm chí đã chết từ lâu, vẫn tiếp tục lê bước. Nỗi sợ trước những điều không chắc chắn có thể đủ mạnh để giữ người ta gắn bó cả đời, dù trong một tình cảnh đầy bất hạnh.

Dù sao đi nữa, bạn đã chọn trở về tình trạng "độc thân". Bạn nhận biết rằng đây là một quyết định mang nhiều cái giá phải trả — cả về mặt xã hội lẫn cá nhân. Vậy, bạn có thể làm gì cho chính mình?

Trở thành người bạn tốt nhất của chính mình

"Tôi biết mình phải tìm một nhóm hỗ trợ," Lynn hồi tưởng. "Tôi liên hệ với văn phòng Caritas Công giáo địa phương và được biết có một vài nhóm dành cho những người ly thân và ly hôn nằm trong tầm di chuyển.

"Thế là tôi thực sự đi 'mua sắm' cho đến khi tìm được một nhóm khiến tôi cảm thấy thoải mái. Tôi đặc biệt mong muốn một nhóm tích cực và tạo nên một nơi an toàn cho tôi. Tôi thật sự đã quý mến những người trong nhóm đó. Chúng tôi không chỉ chia sẻ cảm xúc mà còn đề cập đến những điều thực tế như cách chuẩn bị hồ sơ thuế, bảo trì xe hơi và các nhu cầu về bảo hiểm. Tôi đã dạy một anh chàng nấu món mì spaghetti và anh ấy dạy tôi cách lắp cửa chống bão."

Việc tham gia vào một nhóm có thể không hợp với bạn; hãy nhìn xung quanh. Bạn không phải là người duy nhất quay trở lại đời sống độc thân. Người khác đã từng trải qua điều đó trước bạn. Hãy tìm gặp họ.

Việc trở thành người sống độc thân rất có thể đã khiến bạn nhận thức rõ ràng hơn về việc có biết bao người khác cũng đang chia sẻ cùng một trạng huống sống với bạn. Một số người chưa từng kết hôn, một số đã góa bụa. Hãy mở rộng chính mình, chấp nhận mạo hiểm, và vươn đến người khác. Hãy khám phá lại và thắp sáng

những mối quan hệ cũ mà bạn có thể đã tạm gác lại trong những năm tháng sống đời hôn nhân.

Trên hết, hãy học hỏi từ nỗi đau bạn đã trải qua. Chính bạn có thể là người đưa tay nâng đỡ những ai đang phải đi qua những thời khắc gian nan mà bạn đã từng vượt qua. Hãy nói chuyện với cha xứ của bạn. Giúp ngài mục vụ cho những người đang cảm thấy bị cô lập và tổn thương. Hãy dấn thân và cố gắng tạo nên sự khác biệt trong đời sống của người khác.

Hãy nỗ lực hết sức để tập trung vào điều tích cực. Một chiếc giường đôi có thể rất tuyệt vời cho một người. Bạn không thích măng tây? Vậy thì đừng nấu nó. Muốn để bát đĩa đến ngày mai mới rửa? Cũng chẳng sao. Ghét nơ, ruy băng, và hoa? Hãy bỏ hết đi.

Bạn đã dành một phần lớn cuộc đời mình để cố gắng hình thành con người như một người vợ hoặc một người chồng. Giờ đây là lúc để khám phá con người thật của bạn — một ngôi vị độc lập. Người bạn tốt nhất mà bạn có thể xây dựng chính là bản thân bạn. Hãy đối xử tử tế và nhân hậu với chính mình. Hãy học cách nhìn mình như Thiên Chúa nhìn bạn: "Vì ngươi là báu vật trong mắt Ta, / được trân trọng và Ta yêu mến ngươi" (Is 43,4).

Khi bạn trải nghiệm nhiều khía cạnh hơn của đời sống độc thân, hãy bắt đầu hình thành một căn tính mới. Tác giả sách Giảng viên đã chỉ ra rằng trong chu kỳ sống của con người, có "lúc kiếm tìm và lúc đánh mất." Lời này dường như rất thích hợp khi áp dụng vào hoàn cảnh ly hôn. Chẳng hạn, ly hôn hầu như luôn mang theo một sự đánh mất hoặc thay đổi trong căn tính của bạn.

Trong một khoảng thời gian — đôi khi kéo dài nhiều thập niên — căn tính của bạn đã gắn liền cách không thể tách rời với một người khác, người phối ngẫu cũ của bạn. Có thể hai người thậm chí đã mang cùng một họ. Đối với cả nam giới và phụ nữ, rất có thể sẽ có một giai đoạn phải thích nghi liên quan đến vấn đề căn tính.

Rachel chia sẻ một vài nỗi giằng co của bà: "Bob và tôi đã kết hôn hai mươi năm. Tôi không hề muốn ly hôn. Chính anh ấy là người đệ đơn, và điều đó đã đẩy tôi vào cuộc khủng hoảng sâu sắc nhất trong đời.

"Nó ảnh hưởng đến mọi khía cạnh trong cuộc sống của tôi, kể cả căn tính của tôi. Tôi đã là vợ của Bob suốt hai mươi năm. Rồi đột ngột, tôi không còn là vợ của ai cả. Thật ra, tôi hoàn toàn cô đơn, vì các con gần như đã trưởng thành và rời khỏi nhà.

"Việc gượng dậy sau cuộc ly hôn thật sự rất khó khăn. Có một thời gian, tôi không biết mình là ai hay là gì. Tôi đã tin rằng mình không có — hay không thể có — một căn tính thật sự nếu không có đời sống hôn nhân. Sự hoang mang của tôi đã trở nên nghiêm trọng đến mức tôi bị trầm cảm nặng và thậm chí đã từng nghĩ đến chuyện tự tử."

Rachel thở dài, rồi mỉm cười: "Tạ ơn Chúa vì bác sĩ của tôi! Ông ấy đã giới thiệu tôi đến một nhà tư vấn chuyên giúp đỡ phụ nữ xây dựng lại cuộc sống sau khi ly hôn. Nhờ sự trợ giúp của bà ấy, tôi bắt đầu nhận ra rằng, dù là người đã kết hôn hay chưa kết hôn, tôi vẫn là một con người tốt, có phẩm giá và đầy giá trị.

"Tư duy của tôi đã trở nên méo mó và phi lý đến độ khiến tôi tự hủy hoại chính mình. Nhờ liệu pháp tư vấn, tôi đã học cách nhìn và diễn giải mọi sự theo một hướng khác. Nhờ sự trợ giúp tôi nhận được, giờ đây tôi cảm thấy dễ chịu hơn nhiều với chính con người mình — một bà mẹ đơn thân không hề có ý định tái hôn trong thời điểm hiện tại."

Bước ra khỏi kinh nghiệm của một cuộc ly hôn, một người gần như luôn phải vật lộn với ba câu hỏi trọng yếu: Tôi đã từng là ai? Tôi là ai? Tôi sẽ là ai? Một câu trả lời trọn vẹn cho những câu hỏi ấy đòi hỏi thời gian, cũng như một khoảng cách nhất định đối với chính biến cố ly hôn. Nếu cuộc ly hôn của bạn mới xảy ra gần đây, bạn có thể vẫn chưa tiếp cận được những phản hồi và thông tin có thể giúp bạn hiểu rõ chính mình. Sau đây là một số điểm quan trọng cần ghi nhớ khi bạn bắt đầu hình thành một cảm thức mới về căn tính sau ly hôn:

Bạn còn hơn bất kỳ vai trò nào mà bạn đảm nhận trong cuộc sống. Dù đã kết hôn hay độc thân — nam hay nữ — bạn vẫn là một con người quý giá và đáng trân trọng. Giá trị của bạn với tư cách là một con người không tùy thuộc vào tình trạng hôn nhân của bạn.

Các vai trò luôn thay đổi. Thật vậy, còn rất nhiều thay đổi về vai trò đang chờ bạn phía trước, cũng như đối với tất cả mọi người. Khi bạn bắt đầu đối diện với căn tính của mình, điểm khởi đầu nên là chính nhân vị của bạn, chứ không phải những vai trò mà bạn từng đảm nhận. Các nhà trị liệu thường ghi nhận rằng, những người tìm đến tư vấn sau khi ly hôn thường xác định khó khăn chính của họ là sự bất định về con người của chính mình.

Bạn không đơn độc trong những cảm xúc mà bạn đang trải qua. Ở một mức độ nào đó, những cảm xúc ấy là phổ quát và thậm chí là bình thường trong hoàn cảnh hiện tại.

Hãy hiểu bản thân mình. Hãy học cách quý mến và yêu thương con người bạn. Có thể bạn sẽ phải học cách nhận biết lại chính mình — hoặc cũng có thể là lần đầu tiên thực sự làm điều đó. Nếu bạn xây dựng căn tính mới của mình trên nền tảng của một sự hiểu biết và trân trọng đích thực đối với chính con người bạn, thì căn tính ấy sẽ có khả năng nâng đỡ bạn vượt qua những khủng hoảng tệ hại nhất mà đời sống có thể mang lại. Hãy xây dựng — hoặc tái xây dựng — căn tính của bạn để có thể tồn tại suốt đời.

Đừng sợ hãi trước nỗi sợ. Việc nhìn sâu và trung thực vào bản thân, rồi hình thành một căn tính mới, có thể vô cùng đáng sợ. Nhiều người ly hôn từ chối làm điều đó vì họ sợ những gì mình sẽ nhìn thấy. Tuy nhiên, trừ khi bạn có đủ can đảm để đối diện với chính mình và hoàn cảnh đời sống của mình, thì việc hình thành căn tính đích thực sẽ mãi bị trì hoãn. Cuộc giằng co của bạn thậm chí sẽ trở nên khó khăn hơn, vì bạn sẽ không biết mình là ai và là gì với tư cách một con người.

"Suốt phần lớn đời mình, tôi đã sợ phải đối diện với chính mình," Joyce hồi tưởng trong sự suy tư. "Và cách tôi đối phó với việc không dám trung thực với bản thân là ăn uống. Tôi ăn một cách thiếu kiểm soát và đầy ám ảnh, và đó là một trong những lý do chính khiến cuộc hôn nhân của tôi đổ vỡ.

"Giờ tôi biết rằng việc đối diện với sự thật thì tốt vô cùng hơn là sống trong sợ hãi. Bạn biết tôi đã học được điều đó như thế

nào không? Qua hội Những Người Ăn Uống Quá Độ Ẩn Danh (Overeaters Anonymous).

"Cuộc đời tôi đã mất kiểm soát nhanh đến mức tôi biết mình chẳng còn gì để mất. Vì vậy, tôi bắt đầu tham dự các buổi gặp mặt của hội OA. Qua chương trình mười hai bước, họ đã dạy tôi một cách sống mới.

"Nhờ OA, giờ đây tôi tin với tất cả tâm hồn rằng Thiên Chúa yêu thương tôi ngay chính con người hiện tại của tôi — ngay cả khi tôi đang quá thừa cân. Và tôi đang học cách yêu thương chính mình như tôi đang là, đồng thời chậm rãi hướng tới việc thay đổi đời sống mình cho tốt đẹp hơn."

Đừng sợ phải dấn thân vào công cuộc khám phá lại hoặc tái xây dựng căn tính của bạn. Thành quả bạn đạt được sẽ kéo dài suốt phần đời còn lại của bạn.

Hãy làm bạn với chính mình. Câu nói xưa rằng nhiều khi ta chính là kẻ thù tệ hại nhất của mình hoàn toàn đúng. Với sự thực hành và kiên nhẫn, chúng ta có thể học cách trở thành một người bạn chân thành và trung tín với chính bản thân.

Việc kết thân với chính mình lại càng trở nên thiết yếu trong tiến trình tái xây dựng căn tính. Hơn bao giờ hết, bạn cần tự khẳng định bản thân, cần cư xử dịu dàng và tử tế với chính mình, và biết trân trọng con người hiện tại của mình. Hãy cố gắng hơn nữa để bớt khắt khe với bản thân. Hãy nỗ lực làm giảm bớt những đánh giá tiêu cực về chính mình vốn gay gắt và không khoan dung—những

đánh giá mà ta thường có xu hướng tin là đúng và chấp nhận vô điều kiện.

Một quy tắc cuối cùng trong lĩnh vực này: hãy đối xử với bản thân như thể bạn đang đối xử với một người bạn thân lâu năm vừa trở lại trong đời bạn để ở lại mãi mãi.

Hãy cho bản thân thật nhiều thời gian. Không có cách nào để thúc ép tiến trình hàn gắn một căn tính bị tổn thương hoặc đạt được một cảm thức căn tính mới.

Hãy nhìn chính mình như một con người đang trong tiến trình — đang tiến từng bước chậm rãi và dần dần đến mục tiêu. Đừng nôn nóng hoặc nản lòng nếu bạn cảm thấy mình không tiến triển bao nhiêu. Trong lĩnh vực căn tính, tiến triển thường không được đo bằng dặm đường, mà chỉ bằng từng phần nhỏ của một phân vị, khi bạn khám phá những điều mới mẻ về chính bản thân mình. *Hãy kiên nhẫn với chính bạn*. Cả Thiên Chúa lẫn bạn đều chưa hoàn tất công trình nơi con người bạn.

Hãy tận dụng mọi nguồn lực sẵn có. Bạn không thể định hình một căn tính mới, hoặc thậm chí là tích hợp giữa căn tính cũ và mới, trong một môi trường chân không. Bạn đang sống trong một thế giới thực, và may mắn thay, thế giới ấy có nhiều nguồn lực quý giá dành cho bạn. Trong số đó có thể kể đến việc tư vấn chuyên nghiệp, vốn là một phương thức tuyệt vời để giải quyết nhiều vấn đề liên quan đến căn tính của bạn. Ngoài ra, nhiều nhóm hỗ trợ tự lực cũng có thể mang lại sự trợ giúp hữu ích.

Các nhóm này bao gồm những tổ chức nổi tiếng như Al-Anon và Người Trưởng Thành là Con Cái của Người Nghiện Rượu (ACOA). Cũng có những nhóm hỗ trợ khác chuyên giải quyết các vấn đề như phụ thuộc đồng cảm (codependency), nghiện quan hệ, và nhiều vấn đề quan trọng khác. Hãy tìm hiểu xem những nhóm nào đang hoạt động trong cộng đồng của bạn và cân nhắc việc tham dự một nhóm hỗ trợ nếu nó đáp ứng được một nhu cầu lớn trong cuộc sống của bạn.

Bởi vì căn tính của chúng ta gắn liền một cách mật thiết với gia đình, một số nhà trị liệu khuyên rằng chúng ta nên hiểu càng nhiều càng tốt về lịch sử gia đình mình. Hãy cân nhắc việc tìm kiếm các thông tin nền tảng về những thành viên trong gia đình bạn. Khi thực hiện một dự án như thế, một người có thể khám phá ra rằng một số đặc điểm nào đó mang tính di truyền trong dòng tộc của mình — và những khám phá ấy có thể soi sáng đáng kể cách hiểu của bạn về chính hành vi của mình.

Hãy sẵn sàng đối diện với nỗi đau. Câu châm ngôn "Không có vinh quang nào mà không trải qua khổ đau" dường như đặc biệt đúng khi nói đến vấn đề căn tính. Các nhà trị liệu thường cảnh báo bệnh nhân của họ rằng tiến trình nội tâm phản tỉnh có thể rất đau đớn. Nhiều người trong số những ai tìm đến liệu pháp tâm lý với hy vọng tìm được một con đường nhẹ nhàng để đạt đến sự hiểu biết bản thân lại bỏ cuộc khi khám phá ra rằng hành trình nội tâm ấy đòi hỏi nhiều hơn họ tưởng. Sau đây là một phần câu chuyện của Rob.

"Không chỉ sau, mà ngay trong lúc đang trải qua ly hôn, tôi đã hẹn hò rất nhiều, nhưng trải nghiệm ấy dần trở nên rỗng tuếch.

Vì thế, tôi quyết định làm việc với chính mình thay vì tiếp tục trốn chạy khỏi bản thân như trước nay tôi vẫn làm.

"Tôi biết rằng khi dừng việc hẹn hò, tôi sẽ rơi vào tình trạng rất cô đơn, nhưng tôi cũng quyết định rằng việc tìm hiểu chính mình là điều xứng đáng. Tôi bắt đầu làm những việc như ở nhà một mình vào tối thứ Bảy, lắng nghe âm nhạc hay đọc lại những cuốn sách yêu thích đã phủ bụi bao năm. Tôi đi dạo một mình, thậm chí còn đi cắm trại một tuần lễ một mình.

"Nói thật lòng, có những lúc cảm giác cô đơn gần như không thể chịu đựng nổi. Nhưng rồi, theo thời gian, tôi bắt đầu thấy thoải mái hơn với chính mình. Tôi khám phá ra rằng tôi không phải là người bạn đồng hành tệ hại như tôi từng nghĩ, và rằng sống với chính mình là điều tôi hoàn toàn có thể làm tốt."

Rob bật cười: "Giờ thì sao? Tôi vẫn có hẹn hò, nhưng không còn kiểu vội vàng hay cuồng loạn như trước nữa. Bây giờ tôi không còn sợ phải ở một mình với chính mình nữa, tôi có thể thong thả."

Hãy để Thiên Chúa giúp bạn hình thành hoặc tái hình thành căn tính của mình. Thomas Merton từng nói rằng vì Thiên Chúa là Đấng Tạo Dựng căn tính của chúng ta, nên chúng ta sẽ không bao giờ khám phá trọn vẹn căn tính ấy nếu không khám phá chính Thiên Chúa.

Thiên Chúa đã đặt cược lớn nơi bạn. Qua vị đại ngôn sứ I-sa-i-a, Thiên Chúa bày tỏ tình yêu lớn lao của Người dành cho chúng ta: "Ta đã gọi ngươi bằng chính tên ngươi, ngươi là của riêng Ta... / Vì ngươi là người quý giá trong mắt Ta, / được trân trọng và Ta

yêu ngươi" (Is 43,1.4). Căn tính nền tảng của chúng ta nằm ở mối tương quan của chúng ta với Thiên Chúa. Chúng ta mãi mãi là con cái rất mực yêu dấu của Người. Nếu căn tính của chúng ta đã bị tổn thương hay hư hao, chúng ta có thể cầu xin Thiên Chúa trợ giúp trong tiến trình chữa lành ấy. Cầu nguyện cũng có thể mở ra những cánh cửa đưa chúng ta đến với sự tự nhận thức và khám phá bản thân mà nếu không cầu nguyện, chúng ta có lẽ sẽ không bao giờ đạt tới. Chiêm niệm, đọc Thánh Kinh, và lắng nghe những băng đĩa Kitô giáo đều là những cách tốt để làm phong phú đời sống thiêng liêng và lãnh hội những hiểu biết quan trọng về con người của chúng ta.

Một mối tương quan mật thiết hơn với Thiên Chúa sẽ dẫn đưa chúng ta đến gần hơn với căn tính đích thực của mình. Thiên Chúa sẽ mặc khải cho ta những điều về chính bản thân chúng ta mà nếu không có Người, ta sẽ không bao giờ nhận biết. Đó là lý do vì sao chìa khóa để thật sự khám phá bản thân nằm ở việc đào sâu hành trình với Đấng Tạo Hóa của chúng ta.

Đối diện với những vấn đề liên quan đến căn tính có thể là một nhiệm vụ thật sự cam go, nhưng cũng có thể trở thành một trong những hành trình đầy phần thưởng nhất của cả đời người. Khi chúng ta càng biết rõ mình là ai, ta càng có cái nhìn rõ ràng hơn về nơi mình muốn đến. Việc kiến tạo một căn tính vững chắc cũng giống như tạo nên một bánh lái tốt—nó sẽ trung thành dẫn dắt chúng ta vượt qua cả những cơn sóng dữ nhất của cuộc đời để đến được nơi Thiên Chúa muốn chúng ta hiện diện: điểm đến độc đáo của ơn gọi cá vị.

CHƯƠNG HAI

TỪ MẤT MÁT ĐẾN CHẤP NHẬN

Đối với nhiều người, việc chấm dứt một mối quan hệ hôn nhân qua ly hôn là một trong những mất mát sâu sắc nhất trong đời. Do đó, việc than khóc là một phản ứng bình thường và cần được trông đợi. Bất cứ khi nào chúng ta đánh mất một điều gì hoặc một người nào có ý nghĩa quan trọng, chúng ta sẽ than khóc. Đó là một trải nghiệm mang tính phổ quát.

Tuy nhiên, việc than khóc là một tiến trình rất riêng. Nó diễn ra theo nhịp độ và cách thức riêng của mỗi người. Với một số người, nó kết thúc khá nhanh chóng. Với người khác, nỗi buồn có thể kéo dài nhiều tháng, thậm chí nhiều năm. Trải nghiệm của Marcia là như vậy.

"Chồng tôi bỏ tôi để đến với một người phụ nữ khác. Chuyện đơn giản là thế, và nỗi đau thì khôn xiết kể. Cuộc ly hôn ấy xé nát tôi. Thật ra, có lúc tôi nghĩ mình sắp phát điên. Gia đình tôi sợ rằng tôi có thể trở nên tự tử.

"Tôi chưa bao giờ thực sự có ý định tự tử, nhưng quả thật, dường như có một điều gì đó trong tôi đã chết. Có rất, rất nhiều ngày tôi không thể làm gì được. Nhìn lại, tôi nhận ra rằng mình đã bị trầm cảm nặng.

"Có lẽ tôi đã mất ít nhất hai năm để than khóc cho cuộc ly hôn của mình. Tôi biết đó là một thời gian dài, nhưng tôi không thể giúp gì được cho bản thân. Khi bạn đau đớn đến mức như tôi đã từng, bạn không thể chỉ đơn giản là muốn cho nỗi đau biến mất, hay ước gì nó biến mất. Nỗi đau ấy phải tự nó tan đi theo cách và theo thời gian của nó, và rồi dần dần tôi bắt đầu biết quý trọng cuộc sống trở lại. Khi ấy, tôi biết mình đã bước trên con đường chữa lành."

Marcia có lời khuyên nào cho những người đang trải qua nỗi đau tương tự vì ly hôn không?

"Nếu được làm lại, tôi sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ ngay lập tức. Tôi đã chìm trong cơn than khóc dữ dội với rất nhiều, rất nhiều nỗi u uất. Sai lầm của tôi là cố gắng tự mình vượt qua.

"Giờ tôi ước gì mình đã nói chuyện với một chuyên viên tư vấn có đào tạo về lĩnh vực mất mát và than khóc. Nếu có sự trợ giúp chuyên môn, có thể tôi đã vượt qua nhanh hơn. Lời khuyên của tôi? Đừng than khóc một mình. Hãy tìm ai đó để giúp bạn. Tự mình gánh chịu thì quá nặng nề."

Than khóc là một phản ứng rất phức tạp trước cảm giác mất mát. Nó có thể mang theo những biểu hiện cảm xúc và thể lý rất mạnh. Người đang than khóc, chẳng hạn, có thể trải qua nhiều triệu chứng thể chất như nhức đầu, chán ăn và sụt cân, mất ngủ, và thậm chí là cảm giác đau đớn thực sự trên thân thể.

Nỗi đau đến từ ly hôn cũng có thể mang chiều kích thiêng liêng. "Tôi đã trải qua hai cuộc ly hôn đầy thương tổn," Liz thổ lộ nhẹ nhàng. "Cả hai người chồng tôi đều nghiện rượu. Sau khi cuộc hôn nhân thứ hai tan vỡ, tôi từng nghĩ rằng có lẽ Thiên Chúa đang trừng phạt tôi. Giờ tôi biết suy nghĩ ấy là vô lý. Nhưng khi ấy, nó có vẻ như rất thật đối với tôi.

"Tôi trở nên sợ hãi và ngày càng lo âu. Tôi thậm chí còn bắt đầu nghĩ rằng mình bị luận phạt xuống hỏa ngục, và điều đó làm tôi không thể sống bình thường. Chẳng hạn, tôi lái xe rất chậm vì sợ bị tai nạn và phải ra trình diện trước mặt Chúa.

"Cuối cùng, trong cơn tuyệt vọng, tôi tìm đến vị mục tử của tôi, một người cố vấn tuyệt vời. Ngài đã giúp tôi nhận ra rằng suy nghĩ của tôi đã trở nên lệch lạc và rối bời. Ngài giúp tôi thấy rằng tôi có xu hướng bị cuốn hút bởi những người đàn ông khiến tôi nhớ đến người cha nghiện rượu của mình—những người tôi muốn 'sửa chữa,' cũng như tôi luôn muốn sửa chữa chứng nghiện rượu của cha mình."

"Với sự trợ giúp của cha xứ, tôi đã làm hòa với Thiên Chúa và với chính mình. Thật đáng kinh ngạc khi cảm xúc của ta—nhất là nỗi sợ hãi—có thể đôi lúc chiếm lấy quyền kiểm soát cuộc đời và

đưa ta vào một chuyến tàu lượn kinh hoàng, khiến ta quay cuồng và xáo trộn. Tạ ơn Chúa, tôi đã có thể bước ra khỏi chuyến tàu lượn ấy."

Việc than khóc là nỗ lực của chúng ta nhằm thanh lọc nỗi đau mất mát. Về cơ bản, đó là điều hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Tuy nhiên, như Liz cho thấy, tiến trình than khóc có thể trở nên tắc nghẽn nghiêm trọng và khiến cuộc sống của ta rối loạn. Làm việc cách lành mạnh với nỗi buồn là một mục tiêu quan trọng đối với những ai đã trải qua sự mất mát trong hôn nhân do ly hôn.

Các Giai Đoạn Của Việc Than Khóc

Bác sĩ Elisabeth Kübler-Ross, người tiên phong trong nhiều nghiên cứu ban đầu liên quan đến tiến trình than khóc, đã mô tả năm giai đoạn hay phản ứng của nỗi buồn: chối bỏ, giận dữ, mặc cả, trầm cảm và chấp nhận. Một số người vượt qua các giai đoạn này khá nhanh chóng. Những người khác lại bị kẹt lại hay cố định ở một giai đoạn nào đó trong một thời gian dài. Đó là điều đã xảy ra với Todd.

"Tôi đã học qua một vài khóa tâm lý học và hiểu rõ về các giai đoạn than khóc. Vì vậy, khi tôi trải qua cuộc ly hôn, tôi biết chuyện gì đang xảy ra với mình, nhưng tôi dường như không thể ngăn được nó. Tôi lao đầu vào giai đoạn giận dữ và không muốn thoát ra. Tôi đã giận dữ suốt nhiều năm—giận vợ cũ và giận cả chính mình."

Todd nhận ra rằng việc bị mắc kẹt trong một giai đoạn của tiến trình than khóc gây ra nỗi đau khủng khiếp cho tất cả những ai liên quan. "Thật là một sự lãng phí khổng lồ về thời gian và năng lượng. Đáng tiếc thay, để mọi thứ tồi tệ hơn nữa, tôi còn lôi cả các

con mình vào cơn giận của mình. Vì tôi không muốn tiếp xúc với mẹ chúng, tôi đã ngừng gặp các con. Tất nhiên, chúng bị tổn thương sâu sắc. Tất cả đều bị đau, và người đau nhất chính là tôi.

"Tôi nhận ra rằng cơn giận là một thứ xa xỉ mà tôi không thể kham nổi. Tôi đã trở thành tù nhân của cơn giận và cuối cùng biết rằng mình phải dừng lại nếu không muốn đánh mất nhiều hơn cả cuộc hôn nhân—tôi sẽ đánh mất chính mình và nhân phẩm của tôi với tư cách một con người và một người cha. Tôi ngừng giận dữ khi chấp nhận được sự thật rằng cái giá phải trả cho cơn giận là quá đắt."

Nỗi buồn không phải lúc nào cũng nghe theo lý trí. Không hiếm khi thấy người đang than khóc né tránh một vài khía cạnh của thực tại, đơn giản vì thực tại đó quá khó để đối diện. Chẳng hạn, việc một cuộc hôn nhân đã chấm dứt về mặt pháp lý không có nghĩa là nó cũng đã chấm dứt về mặt cảm xúc. Carol vẫn cảm thấy mình còn là người có gia đình rất lâu sau khi tòa tuyên bố hôn nhân của cô đã tan vỡ.

"Duane và tôi quen nhau từ thời trung học và đã kết hôn hai mươi năm khi chúng tôi ly dị. Ngoài cha tôi ra, anh ấy là người đàn ông duy nhất tôi từng yêu. Anh ấy là người đàn ông duy nhất tôi từng hẹn hò.

"Chúng tôi có một cuộc hôn nhân nhiều trắc trở và cả hai đều không hạnh phúc. Tuy nhiên, khi anh ấy nói với tôi rằng anh sẽ đệ đơn ly hôn, tôi đã bị sốc. Tôi không thể nào chấp nhận được sự thật rằng anh đang rời bỏ tôi.

"Ngay cả sau khi vị thẩm phán tuyên bố cuộc hôn nhân của chúng tôi đã kết thúc, tôi vẫn không cảm thấy mình đã ly dị. Tôi vẫn đeo nhẫn cưới suốt năm năm sau đó vì tôi vẫn cảm thấy mình còn là người có gia đình. Một ngày nọ, một đồng nghiệp nam tại văn phòng—một người đàn ông rất tốt và đã góa vợ—đã hỏi tôi liệu tôi có thể cân nhắc việc hẹn hò với anh không. Tôi kinh hoàng và nói chắc chắn là không. Khi anh ấy hỏi lý do, tôi bịa ra một cái cớ vớ vẩn và nhanh chóng bỏ đi."

Điều gì đã giúp Carol thay đổi thái độ?

"Tôi đã tham gia một chương trình cuối tuần *Beginning Experience* được tổ chức bởi giáo xứ của tôi. Chương trình này giúp những người đang trải qua những biến cố lớn trong cuộc sống tập trung vào sự chữa lành và đổi mới bản thân. Trong cuối tuần đó, tôi cuối cùng đã đối diện với thực tại. Tôi biết cuộc hôn nhân của mình đã kết thúc và không gì có thể thay đổi được điều ấy. Tuần sau đó, tôi gặp cha xứ và bắt đầu tiến trình xin tiêu hôn theo giáo luật, và sau đó đã được chấp thuận."

Carol bật cười. "Thiên Chúa thật đầy bất ngờ. Người góa vợ ở văn phòng ấy đã không bỏ cuộc với tôi. Năm ngoái vào dịp Giáng Sinh, chúng tôi đã kết hôn. Giờ tôi lại hạnh phúc, và điều đó thật tuyệt vời!"

Nỗi buồn thường đi kèm với ly hôn chịu ảnh hưởng trực tiếp từ cảm nhận của người ta về giá trị bản thân. Những người có lòng tự trọng cao sẽ đối diện với hậu quả sau ly hôn tốt hơn. Họ ít bị suy sụp hơn và nhanh chóng điều chỉnh để thích nghi với hoàn cảnh mới.

Ngược lại, những người có lòng tự trọng thấp, thiếu sự tự chủ về mặt tâm lý, sẽ gặp khó khăn nhiều hơn trong việc đương đầu và thích nghi. Họ không có khả năng đứng vững trên đôi chân của chính mình, cũng như không cảm nhận được giá trị của bản thân tách rời khỏi người bạn đời. Những người này cần nhiều thời gian hơn để xử lý nỗi buồn liên quan đến cuộc ly hôn của mình.

Nghiên cứu về việc than khóc cũng chỉ ra rằng phụ nữ và nam giới thường có những cách than khóc khác nhau. Phụ nữ thường dễ dàng tìm đến các hệ thống nâng đỡ xã hội—như bạn bè thân thiết—để giúp họ vượt qua tiến trình đau buồn.

Nam giới, ngược lại, thường giữ nỗi buồn trong lòng—dồn nén, kìm nén hoặc hoàn toàn phủ nhận nó. Vì thế, nam giới dễ rơi vào tình trạng trầm cảm hơn, vốn là một thành phần chính trong tiến trình than khóc.

Câu chuyện của Dale không phải là trường hợp hiếm gặp. "Tôi đã dồn nén cảm xúc sau cuộc ly hôn và tìm đến rượu. Tôi bắt đầu uống rất nhiều để làm tê liệt nỗi đau trong lòng. Nhưng đó là một cuộc chơi không có phần thắng, vì rượu chỉ khiến tôi cảm thấy tồi tệ hơn."

Điều gì đã giúp Dale thay đổi?

"Các con tôi thấy rằng tôi đang dần tự hủy hoại chính mình, nên chúng đã thực hiện điều gọi là một 'cuộc can thiệp.' Chúng mời một vài người thân trong gia đình, vài người bạn thân, và cả sếp của tôi đến nhà tôi vào một buổi tối để trực tiếp đối diện với vấn đề nghiện rượu của tôi.

"Mọi người đều nói hết lòng mình. Họ đầy yêu thương, nhưng cũng rất cương quyết. Họ chỉ ra rằng tôi đang tự hủy hoại bản thân, nhưng chưa phải là quá muộn để được chữa lành. Sếp của tôi thậm chí còn sắp xếp cho tôi nghỉ làm một thời gian để điều trị nội trú. Quá trình hồi phục đã buộc tôi phải đối diện một cách trung thực với cuộc ly hôn của mình và những gì tôi đã góp phần gây ra cho sự đổ vỡ đó.

"Giờ đây tôi cảm thấy tốt hơn gấp ngàn lần về chính mình. Tôi thường xuyên tham dự các buổi họp của nhóm Alcoholics Anonymous (Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh) và biết trân trọng cuộc sống theo một cách mà trước kia tôi chưa từng cảm nghiệm. Những phép lạ vẫn xảy ra. Thiên Chúa, Đấng Quyền Năng Cao Cả của tôi, đã cứu tôi, và tôi sẽ để Người tiếp tục cứu tôi, để tôi có thể sống một cuộc đời ngày càng tốt đẹp hơn."

Mục Đích Của Việc Than Khóc Chính Đáng

Mục tiêu của việc làm việc với nỗi buồn không phải là để xóa sạch những ký ức đau thương gắn liền với cuộc ly hôn đến mức chúng ta trở thành người mất trí nhớ. Đúng hơn, việc than khóc lành mạnh khiến những ký ức ấy bớt ám ảnh và không còn kiểm soát chúng ta nữa. Việc than khóc đúng đắn giúp ta thoát khỏi vũng lầy của cảm xúc mãnh liệt, để một lần nữa ta có thể nói "chấp nhận" với cuộc sống.

Việc làm việc với nỗi buồn hiếm khi là một sự kiện chỉ xảy ra một lần là xong. Thường thì nó lặp đi lặp lại. Chúng ta có thể cảm thấy cần phải bày tỏ nỗi đau của mình nhiều lần cho đến khi nó thực sự qua đi.

Nỗi buồn phát sinh từ một cuộc ly hôn có thể áp đảo và đau đớn đến quằn quại. Vì thế, có thể sẽ có cám dỗ muốn làm ngơ nó và hy vọng nó sẽ tự biến mất. Có thể nó sẽ biến mất—nhưng cũng có thể không.

Làm ngơ nỗi buồn thực sự có thể nguy hiểm cho sức khỏe thể lý, tâm lý và thiêng liêng của chúng ta. Nỗi buồn không được giải quyết có thể gây tổn hại nghiêm trọng đến sự bình an nội tâm. Trong một thời gian dài, nó có thể ảnh hưởng đến chúng ta theo những cách mà ta không hoàn toàn nhận ra.

Vậy thì, làm thế nào để một người đang đau buồn vì ly hôn có thể đạt tới một mức độ nào đó của sự chấp nhận và bình an? Thay vì cố gắng tự mình gánh lấy toàn bộ tiến trình đau buồn, hãy trò chuyện với một người mà bạn tin tưởng. Nỗ lực giải quyết và xoa dịu nỗi buồn sẽ hiệu quả hơn nhiều nếu bạn tìm đến sự trợ giúp của người khác.

Phần lớn các linh mục và mục tử đều đã được đào tạo về tư vấn tâm lý trong đau buồn. Các nhà trị liệu tâm lý cũng có thể được tìm thấy qua tổ chức Từ Thiện Công giáo (Catholic Charities) hoặc các trung tâm sức khỏe tâm thần trong cộng đồng địa phương của bạn. Cả hai thường được liệt kê dưới mục "Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần" trong danh bạ điện thoại.

Tại nhiều địa phương, còn có những nhóm hỗ trợ chuyên biệt tập trung vào nỗi buồn, đau thương và việc thích nghi sau ly hôn. Để tìm những nhóm này, hãy xem các thông báo dịch vụ công cộng trên báo địa phương. Hãy nhớ rằng: tìm kiếm sự giúp đỡ là một dấu chỉ của lòng can đảm, chứ không phải yếu đuối. Điều ấy có nghĩa là

bạn mong muốn có một cuộc sống tốt đẹp hơn, lành mạnh hơn và hạnh phúc hơn cho chính mình.

Một yếu tố then chốt của việc làm việc với nỗi buồn thành công là khả năng bày tỏ một cách tự do những suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Bên cạnh việc trò chuyện với ai đó, nhiều người ly hôn nhận thấy việc viết nhật ký là một cách vô cùng hữu ích và có tính chữa lành. Trong cuốn nhật ký, bạn có thể thoải mái trút ra những cảm xúc, suy nghĩ và thái độ của mình liên quan đến cuộc ly hôn; không ai cần phải đọc những gì bạn viết ngoài bạn.

Tập thể dục cũng rất hữu ích. Shawn, một người đàn ông trẻ ở độ tuổi đầu ba mươi đã trải qua một cuộc ly hôn đầy chấn thương tâm lý, hoàn toàn đồng ý với điều đó. "Tôi nhận ra rằng chỉ cần đi bộ thôi cũng có thể làm dịu bớt nỗi đau. Khi mới bắt đầu, thể trạng của tôi tệ đến mức tôi chỉ đi được khoảng mười phút là kiệt sức. Nhưng bây giờ tôi đi bộ ba dặm mỗi ngày—dù mưa hay nắng.

"Tôi khám phá ra rằng đi bộ là phương thuốc tuyệt vời cho sự cô đơn. Khi tôi đi bộ trên phố, mọi người mỉm cười và vẫy tay chào, và đôi khi tôi dừng lại trò chuyện. Khi đi bộ, tôi không còn cảm thấy cô đơn nhiều nữa, và việc tập thể dục giúp đầu óc tôi minh mẫn hơn, suy nghĩ sáng suốt hơn."

Nếu bạn thấy mình đang đau buồn vì trải nghiệm ly hôn, hãy dịu dàng, biết tha thứ và đặc biệt nhân hậu với chính mình. Bạn không cần thêm sự lên án nào nữa. Hãy nỗ lực chấp nhận bản thân và buông bỏ nỗi buồn.

Không ai có thể nói cho bạn cách phải than khóc thế nào hay than khóc trong bao lâu. Mỗi người trong chúng ta than khóc theo cách riêng và với nhịp độ riêng của mình. Tuy nhiên, việc kéo dài nỗi buồn quá lâu có thể trở nên phản tác dụng, không lành mạnh, thậm chí mang tính tự hủy hoại.

Làm sao để biết đã đến lúc kết thúc việc than khóc? Là khi ta cảm thấy một khao khát được tiếp tục sống. Nếu cuối cùng ta không thể tiến về hướng này, ta có nguy cơ trở thành nạn nhân thay vì người sống sót. Khi ấy, nỗi buồn sẽ đe dọa nhấn chìm chúng ta.

Than Khóc và Cầu Nguyện

Cầu nguyện là một khí cụ quý giá trong việc đối diện với nỗi buồn. Cầu nguyện có thể chữa lành cả những vết thương sâu nhất. Đôi khi, việc cầu nguyện cho sự chữa lành nỗi đau của bạn sẽ đòi hỏi bạn phải cầu nguyện cho người phối ngẫu cũ, xin Thiên Chúa chúc lành cho người ấy, và sẵn sàng tha thứ cho người ấy cũng như cho chính bạn. Điều này có thể cực kỳ khó khăn, nhưng thường là chìa khóa mở ra tự do nội tâm và sự hoàn tất trọn vẹn tiến trình than khóc.

Với sự trợ giúp của Thiên Chúa, với sự nâng đỡ của người khác, và khi bạn biết trông cậy vào nội lực của chính mình, bạn sẽ vượt qua được. Sẽ đến một ngày bạn chợt nhận ra rằng nỗi buồn đã chấm dứt; bạn cảm thấy sự bình an. Một sự hồi sinh cá nhân như thế thật xứng đáng để ta dốc hết sức lực và niềm hy vọng mà ta có thể quy tụ để đạt được.

Tìm Kiếm Sự Thân Mật

Trong sách Sáng Thế, Thiên Chúa đã khẳng định mãi mãi bản tính xã hội nơi con người: "Con người ở một mình thì không tốt. Ta sẽ làm cho nó một trợ tá tương xứng với nó" (St 2,18). Thiên Chúa đã ghi khắc vào trong chúng ta một khát vọng về sự hợp nhất, về tình bạn, và về sự gần gũi với những người khác.

Có thể bạn đã dành nhiều năm để kiếm tìm một người bạn đời phù hợp, và khi tìm thấy, bạn đã kết hôn với người ấy. Điều đặc biệt khiến người ta thất vọng về ly hôn chính là nhận ra rằng người mà bạn đã chọn làm bạn đời lại không phải là người được tiền định để đồng hành với bạn suốt cả đời.

Và dù cho bạn vẫn còn đang đau khổ vì cuộc hôn nhân đã kết thúc, thì cũng không loại trừ khả năng rằng, ở một mức độ nào đó, bạn đã bắt đầu lại hành trình kiếm tìm một người bạn đời khác phù hợp hơn. Trong thâm tâm, bạn biết mình vẫn muốn thiết lập một mối gắn kết sâu xa với một người khác. Tình trạng gắn bó ấy được gọi là sự thân mật.

Công đồng Vaticanô II đã xem sự thân mật như một yếu tố thiết yếu trong hôn nhân. Thậm chí Công đồng còn mô tả hôn nhân là một "sự kết hợp thân mật giữa các nhân vị."

Ngay cả khi không sống trong bậc hôn nhân, con người chúng ta vẫn được thu hút bởi kinh nghiệm về sự thân mật. Chúng ta có khuynh hướng kháng cự lại tình trạng cô lập và cô đơn, bởi theo bản năng, chúng ta biết rằng sống quá cô lập hay quá đơn độc đều không tốt cho mình. Hành trình kiếm tìm sự thân mật về căn bản

chính là khát vọng được người khác thấu hiểu, được yêu thương và chấp nhận như con người thật của mình, và được gắn bó với một người khác ở cấp độ sâu xa và bền vững.

Một "sự kết hợp thân mật giữa các nhân vị" — dù trong hay ngoài hôn nhân — không phải là điều dễ dàng đạt được. Nó đòi hỏi thời gian và một nỗ lực đáng kể từ cả hai người. Đáng buồn thay, hành trình kiếm tìm sự thân mật ấy rất thường bị phá hoại bởi một điều tưởng chừng là sự thân mật — đó là tình dục. Polly đã học được bài học này, rằng những biểu hiện thể lý của sự trìu mến không đồng nghĩa với sự thân mật đích thực.

"Sau khi ly hôn, tôi khao khát một mối quan hệ thân mật đến mức tôi đã vội vàng thúc đẩy tiến trình ấy, nghĩ rằng mọi thứ rồi sẽ dần vào đúng vị trí. Tin tôi đi, mọi thứ không diễn ra như thế.

"Tôi đã trở nên thân mật về mặt thể xác với một người đàn ông mà tôi chỉ mới quen được một thời gian ngắn, nhưng người ấy có vẻ như là một người bạn đồng hành lý tưởng và là một lựa chọn tốt để tiến đến hôn nhân lại. Chúng tôi đã lao vào khía cạnh tình dục của mối quan hệ quá nhanh, và từ đó bỏ qua mọi điều còn lại. Chúng tôi không dành thời gian để xây dựng nền tảng vững chắc dựa trên sự tôn trọng, lòng tin tưởng, sự truyền thông, cảm thông và tình bạn đơn sơ. Thế nên, khi cảm xúc lãng mạn bắt đầu nguội dần — điều không thể tránh khỏi — thì giữa chúng tôi chẳng còn điều gì đủ sức nâng đỡ mối tương quan đó."

"Chúng tôi không gặp khó khăn gì trong việc đạt đến sự thân mật về mặt thể xác — đó là phần dễ dàng. Nhưng việc thực sự kết nối với nhau — trở thành bạn thân và bạn tâm giao — thì lại không

bao giờ xảy ra. Thật sự rất buồn; nếu như trước hết chúng tôi chỉ là bạn — những người bạn tốt — thì tôi nghĩ chúng tôi đã có thể trở nên rất gần gũi và có thể đã biết thế nào là sự thân mật đích thực."

Thiên Chúa đã dựng nên mỗi người chúng ta là một hữu thể có tính dục. Tuy nhiên, như Polly chỉ ra, một mối tương quan thể xác với người khác và sự thân mật đích thực không phải là cùng một điều.

Một sai lầm phổ biến khác là lầm tưởng tình dục là tình yêu. Dennis có thể xác nhận điều đó.

"Sau khi ly hôn, tôi có lẽ đã hẹn hò với khoảng hai mươi người phụ nữ trong vòng hai năm. Tôi cảm thấy trống rỗng và đau đớn trong lòng vì mất vợ và mất gia đình. Tôi đã dùng tình dục để lấp đầy khoảng trống ấy, trong khi vẫn giả vờ rằng đó là tình yêu.

"Tuy nhiên, sâu trong tâm trí mình, tôi biết tôi đang lừa dối chính bản thân; tôi biết rõ đó chẳng phải là tình yêu gì cả. Nếu có, thì đó chỉ là dục vọng. Điều đó thật không công bằng với những người phụ nữ đang tìm kiếm một cuộc sống đàng hoàng, ổn định với ai đó. Và nó cũng không công bằng với chính tôi.

"Tôi đã lạm dụng tình dục — nhưng rồi cuối cùng tôi cũng nhận ra rằng điều đó vừa sai trái vừa là tội lỗi.

"Tôi sẽ kể cho bạn điều gì đã khiến tôi thay đổi suy nghĩ. Tôi đã xưng một tội rất tốt. Một ngày nọ, tôi tình cờ bước vào một nhà thờ để tìm chút tĩnh lặng cho riêng mình, và tôi thấy một linh mục lớn tuổi đang ngồi tòa giải tội.

"Tôi đã không xưng tội có lẽ hơn mười năm rồi, nhưng có điều gì đó thôi thúc tôi đứng lên bước vào tòa giải tội, trên đó có treo tấm bảng ghi 'Phòng Hòa Giải'. Tôi thậm chí còn không chắc nó nghĩa là gì, nhưng tôi đã bước vào và nói chuyện trực tiếp với vị linh mục ấy.

"Ngài hiền lành nhưng cương quyết, và đã kêu gọi tôi trở về với ý thức luân lý mà tôi đã đánh mất một cách đáng buồn sau khi ly hôn. Chừng đó là đủ, mặc dù tôi phải nói rằng trong thâm tâm, tôi đã sẵn sàng thay đổi. Tôi chỉ là đã chối từ điều đó trong một thời gian dài — cho đến khi Thiên Chúa bắt kịp tôi.

"Bây giờ tôi đang làm thủ tục xin tiêu hôn, và tôi không có ý định hẹn hò với ai cho đến khi việc đó hoàn tất. Tôi chỉ muốn làm việc với chính mình."

Khi nói đến việc đáp ứng những nhu cầu thân mật của bạn, không có một sơ đồ mẫu nào có thể đưa ra mọi câu trả lời. Dưới đây là một vài nguyên tắc tổng quát đã được chứng minh là hữu ích cho những người đã và đang đối diện với những vấn đề giống như bạn lúc này.

Sự Thân Mật Bắt Đầu Từ Chính Bạn

Giữa cơn hỗn loạn của cuộc ly hôn, bạn có thể đã đánh mất sự kết nối với chính mình, trở nên xa lạ với bản thân và bị tách biệt khỏi con người mà bạn từng biết. Sự tức giận, mặc cảm tội lỗi, sự chối từ, và việc kìm nén hay đè nén những cảm xúc mãnh liệt khác có thể dẫn đến điều này.

Vì vậy, hãy bắt đầu với chính bản thân bạn. Hãy dành thời gian để tái khám phá con người đích thực của bạn ở tầng sâu nhất. Hãy

tái lập cảm thức gần gũi với chính mình trước khi bạn vội vàng lao vào một mối tương quan với người khác.

Hãy dịu dàng, yêu thương và tha thứ cho chính mình. Hãy đối xử tốt với bản thân, nhưng cũng phải hoàn toàn trung thực. Hãy nhìn kỹ và toàn diện vào những khía cạnh trong đời sống mà có thể bạn đã bỏ qua hoặc lãng quên trong suốt hành trình vừa qua. Hãy quan tâm sâu sắc đến mối tương quan của bạn với Thiên Chúa. Khi bạn tiến lại gần Thiên Chúa hơn và hiểu rõ hơn về con người chân thật của mình, bạn sẽ thấy mình có khả năng hơn nhiều trong việc chia sẻ sâu sắc với một người khác. Theo cách đó, sự thân mật với chính mình mở ra khả năng cho mọi hình thức thân mật khác.

Yêu Mến Chính Mình: Chúa Giêsu đã khôn ngoan liên kết tình yêu dành cho bản thân với tình yêu dành cho tha nhân, bởi vì tình yêu đối với người khác trở nên bất khả nếu thiếu tình yêu đối với chính mình. Yêu mến bản thân nghĩa là bạn có một cảm thức nền tảng về giá trị, phẩm giá và nhân vị của mình. Điều đó có nghĩa là bạn biết tôn trọng chính mình và không sẵn sàng làm bất cứ điều gì có thể khiến bạn đánh mất lòng tự trọng hoặc sự chính trực.

Chấp Nhận Trách Nhiệm Bản Thân: Tình yêu bản thân luôn đi đôi với trách nhiệm bản thân. Khi bạn yêu thương và chăm sóc chính mình, bạn ý thức một cách rõ ràng rằng chính bạn — và chỉ bạn mà thôi — là người chịu trách nhiệm cho hành vi của mình. Vì vậy, bạn sẽ cẩn trọng chọn lựa những hành vi giúp nâng cao và làm phong phú cuộc sống, thay vì dấn thân vào những hành vi đe dọa đến hạnh phúc và sự lành mạnh của mình.

Tình yêu bản thân đích thực hoàn toàn đối lập với sự ích kỷ và chủ nghĩa tự yêu thái quá. Sự ích kỷ là mối bận tâm quá mức đến bản thân khiến một người không còn khả năng quan tâm đến nhu cầu của người khác. Những ai biết yêu thương và hiểu rõ chính mình thì cũng có khả năng trao ban cho người khác. Họ thấy thoải mái với chính mình. Họ không mong chờ một người khác phải lấp đầy mọi nhu cầu yêu thương và chấp nhận nơi họ, bởi vì chính họ đã biết yêu thương và chấp nhận bản thân như chính họ là.

Nếu bạn cảm thấy mình chưa thực sự biết yêu thương bản thân, thì hãy đặt điều này làm mục tiêu hàng đầu trong cuộc đời bạn; hãy bắt đầu làm việc để đạt được điều đó ngay hôm nay.

Thánh Gioan Thánh Giá đã từng nói: *"Nơi đâu không có tình yêu, hãy gieo tình yêu, rồi bạn sẽ gặp thấy tình yêu."* Khi bạn bắt đầu đầu tư tình yêu vào chính mình, bạn sẽ có khả năng lớn hơn nhiều để yêu thương tha nhân.

Hãy Tự Tặng Cho Mình Món Quà Thời Gian: Khi nói đến hành trình tìm kiếm sự thân mật, đừng thúc ép quá trình này; hãy làm chậm nó lại. Hãy cho bản thân thật nhiều thời gian để tiến tới những mục tiêu đã được nêu ra trong chương này — một sự trân trọng sâu sắc hơn dành cho chính mình, một tình yêu bản thân lành mạnh hơn, và những tình bạn chân thành với người khác.

Sau một cuộc ly hôn, nhiều người thường mang trong mình một dạng tâm thức thiếu thốn. Họ cảm thấy bị thiếu hụt sự thân mật đến mức sẵn sàng chấp nhận những rủi ro lớn lao để thỏa mãn nhu cầu đó. Tuy nhiên, nhiều trong số những rủi ro ấy lại phản

tác dụng, vô ích, và thực ra có thể nguy hiểm cũng như tự hủy hoại bản thân.

Một nhà tư vấn hôn nhân khuyên các thân chủ của mình, những người vừa kết thúc một cuộc hôn nhân, nên dành đủ thời gian để than khóc và chữa lành. Ông cho rằng quá trình này cần ít nhất một năm; đối với một số người, có thể còn cần nhiều thời gian hơn nữa.

Lúc ban đầu, hãy nghĩ đến việc phát triển những tình bạn mới với nhiều người khác nhau, cả nam lẫn nữ. Điều này sẽ đem lại cho bạn những người để trò chuyện, để chia sẻ, và sẽ làm vơi bớt nỗi cô đơn của bạn.

Dù bạn có cảm thấy nóng lòng hay thiếu thốn đến đâu, thì cũng không có cách nào rút ngắn được quá trình dẫn tới sự thân mật đích thực. Nó sẽ nở hoa như một đoá hoa đúng vào mùa của nó, khi điều kiện chín muồi — và khi nó xuất hiện, bạn sẽ nhận ra điều đó.

CHƯƠNG BA

TỪ ĐAU THƯƠNG ĐẾN BÌNH AN

Những người Công giáo trải qua cuộc ly hôn thường nhận ra rằng họ cần phải đối diện và giải quyết một số vấn đề thiêng liêng quan trọng với cả Thiên Chúa và Giáo hội. Hai điều này về căn bản là không thể tách rời.

Khi nói đến Thiên Chúa, hai cảm xúc nổi bật thường cần được chữa lành là mặc cảm tội lỗi và giận dữ. Mặc cảm tội lỗi thường phát xuất từ niềm tin rằng việc ly hôn khiến mình thất bại trước mặt Thiên Chúa và trước người khác. Còn giận dữ có thể đến từ cảm giác rằng Thiên Chúa đã bỏ rơi mình, không can thiệp để cứu vãn cuộc hôn nhân. Câu chuyện của David và Shirley minh họa cho hai cảm xúc này.

David: "Khi cuộc hôn nhân của tôi chấm dứt, tôi đã trải qua một giai đoạn đầy mặc cảm tội lỗi và ân hận. Thật sự, trong thâm tâm tôi biết rằng mình đã không nỗ lực đủ trong mối tương quan với vợ, và rằng hôn nhân của chúng tôi có lẽ đã có thể được cứu nếu tôi đã cố gắng hơn.

"Tôi cảm thấy rất hổ thẹn vì đã không cố gắng hết sức, và điều đó ảnh hưởng đến mối tương quan giữa tôi với Thiên Chúa. Tôi bắt đầu cảm thấy rằng mình đã làm Thiên Chúa thất vọng. Điều đó khiến tôi càng thêm đau khổ, và chẳng bao lâu sau, tôi cảm tưởng như mình đã phạm tội xúc phạm đến Chúa Thánh Thần và không thể được tha thứ. Tôi thực sự tin rằng mình đã phạm một tội ác khủng khiếp, một tội không thể cứu chuộc, vì đã ly hôn.

"Mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn trước khi có chuyển biến tích cực. Sự dằn vặt và xấu hổ đã khiến tôi xa lánh cả Thiên Chúa lẫn Giáo hội. Dù tôi vẫn có thể lãnh nhận các bí tích, tôi lại chọn không làm thế vì cảm thấy mình hoàn toàn không xứng đáng.

"Tôi nghĩ rằng Thiên Chúa cần trừng phạt tôi vì những gì tôi đã làm, nên tôi bắt đầu tin rằng điều gì đó kinh khủng sẽ xảy ra với tôi hoặc với các con tôi. Mọi thứ đã vượt quá tầm kiểm soát, và tôi hoàn toàn mất đi sự quân bình thiêng liêng. Tôi đã trên bờ vực của một cơn suy sụp thần kinh trầm trọng."

Vậy điều gì đã giúp David xoay chuyển tình thế?

"Chính là Bí tích Hòa giải—và điều đó đã xảy ra theo cách vô cùng bất ngờ. Tôi đến nha sĩ để khám răng, và tình cờ gặp cha xứ của tôi cũng đến khám. Chúng tôi trò chuyện, và ngài nhận xét rằng

đã lâu rồi không thấy tôi đi lễ. Ngay tại phòng đợi ấy, tôi bắt đầu trút hết gánh nặng thiêng liêng trong lòng. Tạ ơn Chúa, lúc đó chỉ có hai chúng tôi ở đó!

"Sau đó, ngài mời tôi đến nhà xứ để uống một tách cà phê và tiếp tục trò chuyện. Trước khi ra về chiều hôm đó, ngài đã ban Bí tích Hòa giải cho tôi. Suốt đời tôi vốn sợ nha sĩ, nhưng kể từ ngày hôm đó, tôi thực sự biết ơn vì họ tồn tại. Nhờ cuộc gặp gỡ 'tình cờ' tại phòng khám nha khoa, tôi đã có thể đưa đời sống thiêng liêng của mình trở lại đúng hướng—và tôi tin rằng cả tinh thần tôi cũng được cứu rỗi nhờ đó."

Shirley: "Tôi đã rất giận dữ! Tôi đã 'ly hôn' với cả Thiên Chúa lẫn chồng mình. Nghe có vẻ lạ, nhưng đó là sự thật. Cho đến phút cuối của cuộc hôn nhân đang tan vỡ, tôi vẫn kỳ vọng Thiên Chúa sẽ làm điều gì đó mang tính phép lạ. Tôi mong một sự can thiệp thần linh nào đó sẽ khiến mọi sự trở nên ổn thỏa. Nhưng khi phép lạ không xảy ra, tôi quyết định rằng mối tương quan giữa tôi với Thiên Chúa cũng kết thúc luôn.

"Tôi ngừng đến nhà thờ, ngừng cầu nguyện, và ngừng làm bất cứ điều gì liên quan đến đời sống đạo. Thái độ của tôi hẳn đã lan truyền, vì các con tôi cũng hành xử giống tôi. Cả gia đình cùng bước lên 'chiếc xe giận dữ' mà tôi đã tạo ra. Chúng tôi trở thành một điển hình của những người Công giáo sa ngã, xa cách Giáo hội."

Vậy Shirley đã giải quyết mối bất hòa với Thiên Chúa thế nào?

"Sự hòa giải không đến ngay tức khắc. Hai năm trôi qua, và tôi bắt đầu cảm thấy nhớ Thiên Chúa. Lễ Giáng Sinh và Phục Sinh trở

nên vô nghĩa, và trong tôi luôn có một cảm giác trống vắng, cô đơn mà không điều gì hay ai có thể lấp đầy.

"Cuối cùng, tôi không thể chịu đựng thêm nữa. Tôi đến tham dự một buổi sám hối cộng đoàn vào Mùa Vọng và trút hết nỗi lòng với Thiên Chúa. Tôi thưa với Ngài rằng tôi vẫn còn giận, nhưng không thể sống thiếu Ngài. Tôi cũng thú nhận với Thiên Chúa và với chính mình rằng chẳng có phép lạ nào có thể cứu vãn cuộc hôn nhân của chúng tôi; bởi ngay từ đầu, chồng cũ của tôi chưa bao giờ thực sự muốn sẻ chia cuộc sống với tôi.

"Tôi nghĩ mình giống như đứa con gái hoang đàng trở về nhà, nhưng đó không phải là một cảm giác tồi tệ. Thực ra, lần đầu tiên sau nhiều năm, tôi cảm nhận được sự bình an và niềm vui nhất."

Shirley thừa nhận: "Tôi có thể đã 'ly hôn' với Thiên Chúa, nhưng Thiên Chúa không bao giờ 'ly hôn' với tôi. Ngài cũng không bao giờ từ bỏ tôi. Ngài vẫn luôn ở đó, chờ tôi trở về. Thật khó mà tiếp tục giận dữ với một Đấng luôn đối xử với bạn thật nhân hậu. Dĩ nhiên, giờ đây tôi không còn giận Thiên Chúa nữa."

Bạn và Thiên Chúa

Vì ly hôn thường mang lại nhiều xáo trộn và hỗn loạn, nên không có gì lạ khi đời sống thiêng liêng của bạn cũng bị khuấy đảo mạnh. Tuy nhiên, hãy luôn ghi nhớ rằng ly hôn không phải là một tội không thể tha thứ; nó không nhất thiết phải làm bạn xa lìa hay chia cắt bạn khỏi Thiên Chúa. Việc chấm dứt mối tương quan với một con người khác không nên—và cũng không được—đồng nghĩa với việc chấm dứt mối tương quan của bạn với Thiên Chúa.

Thiên Chúa yêu thương và chấp nhận chúng ta ngay cả khi chúng ta thất bại. Tình yêu của Ngài hoàn toàn vô điều kiện. Thế nhưng, không hiếm khi người ta biến Thiên Chúa thành "vật tế thần" và đổ lỗi cho Ngài vì đã không đáp ứng kỳ vọng của mình, như Shirley đã từng làm. Hệ quả cuối cùng có thể là một cơn giận dữ sâu sắc, thậm chí là thịnh nộ.

Vậy nếu bạn đang giận Thiên Chúa sau kinh nghiệm ly hôn, bạn nên làm gì? Hãy xử lý cơn giận ấy giống như cách bạn làm khi giận một người nào đó. Trước hết, hãy thừa nhận và ý thức về sự giận dữ của bạn. Đừng giả vờ rằng bạn không giận Thiên Chúa trong khi thực tế bạn đang giận. Hãy can đảm nhìn nhận điều đó và trò chuyện trực tiếp với Thiên Chúa về cảm xúc của bạn: "Lạy Chúa, con đang rất tức giận với Ngài, và đây là lý do…"

Sau đó, thay vì ôm giữ cơn giận, hãy hòa giải càng sớm càng tốt. Nếu không nhanh chóng được hóa giải, sự giận dữ đó có thể lan tỏa và làm tổn hại đến mọi khía cạnh trong đời sống thiêng liêng của bạn. Có thể bạn sẽ phải tha thứ cho Thiên Chúa vì những điều mà bạn cho là bất công hay không xứng hợp với mình. Đồng thời, bạn cũng nên xin ơn tha thứ cho chính sự giận dữ mà bạn đã hướng về Thiên Chúa.

Những bước hòa giải này có thể cần được thực hiện nhiều lần, lặp đi lặp lại, cho đến khi sự giận dữ trong lòng bạn dần tan biến. Bí tích Hòa Giải là một phương thế tuyệt vời để thực hiện điều đó. Một cha giải tội tốt có thể giúp bạn thực sự làm hòa với Thiên Chúa và giúp bạn đạt được sự chữa lành nội tâm.

Hãy luôn nhớ rằng Thiên Chúa có thể "đón nhận" ngay cả những cảm xúc giận dữ mãnh liệt nhất của chúng ta. Chính Thiên Chúa là Đấng đã đặt cảm xúc mạnh mẽ này trong lòng con người, và Ngài biết rõ sẽ có những lúc chúng ta sử dụng nó để chống lại Ngài.

Tự bản chất, sự giận dữ không phải là điều sai trái hay tội lỗi. Điều quan trọng là chúng ta xử lý nó như thế nào. Nếu ta cố ý giữ lấy, nuôi dưỡng và để nó đầu độc mọi phương diện của cuộc sống, thì hậu quả sẽ là nỗi đau tinh thần và cảm xúc nghiêm trọng.

Giận dữ và mặc cảm tội lỗi là những cảm xúc có đặc tính ám ảnh mạnh mẽ khiến chúng rất khó bị loại bỏ khỏi cuộc sống. Nếu bạn đang vật lộn với những cảm xúc này sau khi ly hôn, hãy tìm đến sự trợ giúp của những người có khả năng chuyên môn trong các vấn đề tâm linh và tâm lý.

Bạn và Hội Thánh

Sau khi ly hôn, hầu hết người Công giáo thường nhìn nhận việc hòa giải với Thiên Chúa như một tiến trình gắn chặt với việc hòa giải với Hội Thánh. Hai điều này thường không thể tách rời.

Đôi khi tiến trình ấy bị cản trở bởi những thông tin sai lệch. Câu chuyện của Scott là một trường hợp đáng tiếc nhưng quen thuộc—nhất là đối với nhiều linh mục.

"Sau khi ly hôn, tôi đã nhận được một thông tin sai lạc từ một người thân trong gia đình, và điều đó đã khiến tôi khủng hoảng về mặt thiêng liêng suốt ba năm trời. Tôi được bảo rằng tôi không thể lãnh nhận các bí tích vì tôi đã ly hôn. Lúc ấy, tôi chưa tái hôn và cũng không có ý định tái hôn, nên hoàn toàn không có gì ngăn

trở việc lãnh nhận các bí tích. Nhưng thật không may, tôi đã tin vào điều mình nghe.

"Mãi cho đến khi tình cờ đọc một bài viết về ly hôn trong một tạp chí Công giáo, tôi mới nhận ra mình đã bị thông tin sai lầm nặng nề như thế nào. Tôi giận người thân đã nói sai cho tôi, nhưng trên hết, tôi giận chính mình vì đã không chịu kiểm chứng với cha xứ, người hoàn toàn có thể nói cho tôi biết Hội Thánh dạy gì và Giáo luật nói gì."

Tự bản thân việc ly hôn không làm cho một người Công giáo bị ngăn trở trong việc cử hành các bí tích. Vấn đề tuyệt thông (excommunication) không bao giờ được đặt ra, ngay cả khi một người tái hôn bên ngoài Hội Thánh. Tuy nhiên, thực hành xin tiêu hôn là một vấn đề quan trọng và đáng được đề cập sơ lược ở đây.

Ly hôn có nghĩa là một cuộc hôn nhân đã bị chấm dứt theo pháp luật dân sự. Một án tiêu hôn của Hội Thánh (gọi đúng hơn là tuyên bố vô hiệu hôn phối) có nghĩa là một thẩm quyền có năng quyền trong Hội Thánh Công giáo—thường là một tòa án hôn phối (tribunal)—đã xác định rằng cuộc hôn nhân ấy vô hiệu, nghĩa là không phải là một giao ước hôn nhân đích thực. Trừ khi có những ngăn trở khác, những người nhận được án tiêu hôn sẽ được tự do kết hôn trong Hội Thánh.

Đã có thời trong lịch sử Hội Thánh, việc tiêu hôn rất hiếm hoi. Nhưng ngày nay, điều đó đã trở nên khá phổ biến. Trong quá trình suy tư lại về bản chất của một giao ước hôn nhân đích thực, Hội Thánh nhận ra rằng đôi khi có những yếu tố khiến cho giao ước ấy không thể thực sự diễn ra. Một số yếu tố trong đó mang tính tâm lý.

Chẳng hạn, các rối loạn tâm thần hoặc cảm xúc có thể làm cho một người không đủ khả năng để sống một mối tương quan hôn nhân bền vững. Những vấn đề khác về tâm lý có thể liên quan đến nghiện rượu, nghiện ma túy, sự thiếu trưởng thành nghiêm trọng, hoặc sự bất lực—hoặc không sẵn sàng—thực hiện những cam kết thiết yếu đi kèm với hôn nhân.

Cũng có những yếu tố khác có thể ngăn trở hoặc làm cho giao ước hôn nhân đích thực không thể thành hình. Điều này có thể bao gồm ý định không có con cái, không chung thủy, hoặc không muốn thiết lập một mối liên hệ vĩnh viễn và lâu bền.

Không hiếm khi các tòa án hôn phối xét đến những trường hợp trong đó một người kết hôn để trốn tránh một gia đình bất hạnh, hoặc hai người buộc phải kết hôn vì mang thai ngoài ý muốn. Trong cả hai trường hợp, hôn nhân bị sử dụng như một giải pháp cho một vấn đề, chứ không phải là một giao ước được tự do thiết lập. Trong những tình huống như thế, án tiêu hôn thường được ban hành.

Khi đã có bản án ly hôn dân sự, người tín hữu có thể bắt đầu tiến trình xin tiêu hôn. Quy trình tiêu hôn có thể khác nhau đôi chút tùy theo giáo phận. Thông thường, bước đầu tiên là liên hệ với một linh mục tại giáo xứ của bạn. Bạn sẽ được cung cấp một bản câu hỏi/đơn xin với những hướng dẫn cụ thể. Ví dụ, bạn có thể được yêu cầu nộp bản sao giấy chứng nhận Rửa Tội, giấy chứng nhận kết hôn và bản án ly hôn. Bạn cũng sẽ được yêu cầu trình bày chi tiết lý do cuộc hôn nhân tan vỡ.

Ngoài những thông tin viết tay, một số tòa án hôn phối có thể yêu cầu gặp trực tiếp bạn để thu thập thêm dữ liệu, đồng thời cung

cấp cho bạn một cơ hội mục vụ để trao đổi về cuộc hôn nhân và việc ly hôn với một đại diện của Hội Thánh.

Trong tiến trình xin tiêu hôn, bạn sẽ được yêu cầu liệt kê tên những người làm chứng có thể đưa ra nhận định—thường là dưới hình thức văn bản—về lý do tại sao cuộc hôn nhân của bạn tan vỡ. Nhân chứng có thể là người thân trong gia đình, bạn bè, hoặc người quen. Những người làm chứng chuyên môn như các chuyên viên tư vấn hôn nhân hay các nhà tâm lý học sẽ cần có mẫu đơn cho phép chia sẻ thông tin do chính bạn ký.

Quy trình tiêu hôn đòi hỏi người phối ngẫu cũ của bạn phải được liên lạc để ghi nhận quan điểm của họ về cuộc hôn nhân. Nếu người ấy từ chối hợp tác, tiến trình vẫn tiếp tục cho đến khi có quyết định cuối cùng.

Tại nhiều giáo phận, việc xin tiêu hôn không phải chịu bất kỳ khoản phí nào. Một số giáo phận có thể thu một khoản phí xử lý nhỏ để hỗ trợ chi phí hành chính. Không có cách nào để "mua" một án tiêu hôn trong Hội Thánh.

Thời gian chờ đợi để có một án tiêu hôn thường ít nhất là một năm. Những trường hợp phức tạp có thể cần nhiều thời gian hơn để thu thập đầy đủ dữ liệu và đưa ra phán quyết. Đôi khi, một số trường hợp phải bị đình chỉ nếu không thể tìm được bằng chứng cần thiết.

Nếu bạn là một người Công giáo đã kết hôn ngoài Hội Thánh, hiện đang ly hôn, và đang cân nhắc việc tái hôn, thì có thể bạn không cần nộp một đơn xin tiêu hôn chính thức. Trường hợp của

bạn có thể thuộc loại đơn giản hơn, được gọi là "trường hợp thiếu hình thức" (*lack-of-form case*), và thường được giải quyết nhanh chóng. Hãy tham khảo linh mục xứ để biết rõ tình trạng của bạn.

Tiêu hôn không phải là một thủ tục hành chính đơn thuần nhằm hợp thức hóa việc tái hôn trong Hội Thánh; cũng không phải là "cuộc ly hôn theo kiểu Công giáo." Đây là dấu chỉ của lòng cảm thông và sự quan tâm mục vụ mà Hội Thánh dành cho những ai đã trải qua kinh nghiệm đau buồn của ly hôn. Tiêu hôn có thể là một phương tiện vô cùng quý giá giúp chữa lành nội tâm và trợ giúp người tín hữu trong hành trình xây dựng một cuộc sống mới.

Nhiều người Công giáo từng xin tiêu hôn chia sẻ rằng họ cảm nhận được Hội Thánh thực sự lắng nghe họ và thấu hiểu những gì họ cần. Những người khác thì nói rằng tiến trình tiêu hôn đã giúp họ cuối cùng có thể để lại quá khứ phía sau một cách đầy phẩm giá và tiến bước trong cuộc sống với tâm hồn bình an.

Khi đối diện với vấn đề ly hôn, cả Thiên Chúa và Hội Thánh đều ưu tiên trước hết cho sự tha thứ, hòa giải, chữa lành và canh tân. Khi bạn dần khám phá ra điều ấy là sự thật, ước mong việc chữa lành của bạn sẽ mở ra cho bạn một tương lai tràn đầy bình an và hy vọng.

Bạn và Cộng đoàn

Câu châm ngôn xưa: "Đau đớn là điều không tránh khỏi, khổ sở là điều có thể lựa chọn," dường như đặc biệt đúng với trải nghiệm ly hôn. Đối với nhiều người, nếu không muốn nói là phần lớn, ly hôn là một biến cố vô cùng đau đớn trong đời. Tuy nhiên, điều đó

không đồng nghĩa với một bản án chung thân cho một cuộc sống đầy bất hạnh không có cơ hội được giải thoát. Nỗi đau trong một giai đoạn của đời sống không nhất thiết phải kéo theo sự đau khổ vĩnh viễn.

Có những nguồn trợ lực từ cộng đoàn có thể đóng vai trò như bộ giảm xóc—giúp làm dịu bớt những va đập cảm xúc do ly hôn gây ra. Hiệu quả của những nguồn trợ giúp này tùy thuộc vào mức độ bạn sử dụng chúng cách nghiêm túc và đều đặn. Hãy cân nhắc một cách cẩn trọng những hình thức hỗ trợ cộng đoàn sau đây:

Tư vấn cá nhân và gia đình. Chỉ cần vài buổi tư vấn—có thể có hoặc không có sự tham gia của con cái—đôi khi cũng đem lại hiệu quả đáng kể. Tâm sự với một chuyên viên có đào tạo là cách hữu hiệu giúp thúc đẩy tiến trình chữa lành. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng các nhà trị liệu không phải là những người có thể làm phép lạ; họ không thể giải quyết mọi vấn đề của bạn chỉ trong chốc lát. Họ được huấn luyện để giúp bạn nhận diện và làm sáng tỏ những vấn đề cốt lõi mà bạn cần đối diện. Sau đó, họ sẵn sàng đồng hành với bạn trong khi bạn đưa ra các quyết định liên quan đến những vấn đề ấy.

Liệu pháp tâm lý có thể giúp tái lập sự quân bình trong đời sống cảm xúc của bạn sau khi ly hôn. Đây là cách đặc biệt hữu hiệu để xử lý những cảm xúc sâu kín như giận dữ và mặc cảm tội lỗi. Heather đã nghiệm thấy điều này là đúng:

"Sau khi ly hôn, việc tìm đến trị liệu tâm lý là quyết định thông minh nhất mà tôi từng đưa ra. Cha sở của tôi đã giới thiệu dịch vụ tư vấn của Caritas, vì thế tôi đã đặt lịch hẹn với một chuyên viên có

nhiều kinh nghiệm giúp đỡ những người đang gặp khó khăn trong việc thích nghi sau ly hôn. Cô ấy thật tuyệt vời. Tôi cảm thấy mình có thể nói với cô mọi điều về cuộc đời mình. Trước tiên, cô giúp tôi 'định dạng vấn đề', như cô gọi. Cùng nhau, chúng tôi nhận diện những khía cạnh tôi cần làm việc thêm.

"Một vấn đề lớn là nỗi sợ hãi sâu xa của tôi về việc sống tự lập. Cô chỉ cho tôi thấy rằng tôi sẽ được nhận trợ cấp nuôi con và cấp dưỡng sau ly hôn. Nguồn thu nhập đó giúp bảo đảm tài chính cho tôi và mở ra những cơ hội mà nếu không có, tôi đã không thể có được. Cô đề nghị tôi tìm một công việc bán thời gian để có thể quay lại trường học—và tôi đã làm đúng như vậy. Giờ đây tôi là y tá tại một bệnh viện lớn và đang sống rất ổn.

"Hai đứa con của tôi lúc ly hôn mới tám và mười tuổi. Tôi đưa chúng đến hai buổi tư vấn, và tại đó chúng có cơ hội diễn tả những giận dữ của riêng mình về những gì đã xảy ra.

"Một trong những điều tôi từng lo lắng là chi phí tư vấn. Nhưng chi phí hoàn toàn hợp lý. Phí được tính theo khả năng chi trả dựa trên thu nhập của tôi, nên tôi không phải trả quá nhiều. Tuy nhiên, tôi muốn nói rằng dịch vụ tư vấn đó đáng giá đến từng đồng. Đó là yếu tố lớn nhất giúp tôi và các con chữa lành nhanh chóng sau trải nghiệm ly hôn. Đặc biệt, nó giúp tôi làm hoà với quá khứ."

Để tìm một chuyên viên trị liệu uy tín, bạn có thể tra danh bạ điện thoại dưới mục "Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần." Các trung tâm y tế cộng đồng cũng như Caritas thường tính phí dựa theo khả năng tài chính của người sử dụng dịch vụ. Các trung tâm và chuyên viên tư nhân thường tính phí cao hơn. Khi gọi điện, hãy hỏi rõ về mức

phí để tránh bất ngờ sau này. Đồng thời, hãy mô tả càng cụ thể càng tốt về nhu cầu của bạn để được giới thiệu đến chuyên viên phù hợp với hoàn cảnh riêng của bạn.

Hãy nhớ rằng nhiều linh mục và nhân viên giáo xứ cũng được đào tạo trong lĩnh vực tư vấn cho người ly hôn. Hãy hỏi giáo xứ địa phương về những nguồn trợ giúp hiện có. Có thể giáo xứ sẽ giới thiệu cho bạn một người trong cộng đồng được đánh giá cao trong vai trò cố vấn.

Nhóm hỗ trợ: Nhiều cộng đồng hiện nay có nhiều nhóm hỗ trợ đáp ứng các nhu cầu khác nhau—như Người Nghiện Rượu Ẩn Danh (Alcoholics Anonymous - AA), Al-Anon (nhóm hỗ trợ người thân của người nghiện rượu), Người Nghiện Ma Túy Ẩn Danh (Narcotics Anonymous - NA), Người Ăn Uống Quá Mức Ẩn Danh (Overeaters Anonymous - OA), Con Cái Trưởng Thành của Người Nghiện Rượu (Adult Children of Alcoholics - ACOA), và Cha Mẹ Không Có Bạn Đời (Parents Without Partners - PWP). Các nhóm này có thể vô cùng hữu ích trong việc giúp một người đối diện với những vấn đề có liên hệ đến ly hôn.

Một số cộng đồng còn có các nhóm hỗ trợ dành riêng cho những người đang sống ly thân, đang trong tiến trình ly hôn, hoặc đã ly hôn. Những nhóm như thế đặc biệt hữu ích vì tạo cơ hội cho các thành viên được nói lên cảm xúc của mình trong một môi trường an toàn và không phán xét, từ đó giúp mở rộng kỹ năng ứng phó. Một nhóm như vậy có thể trở thành một kiểu "gia đình thay thế", trao ban tình thương, sự cảm thông và sự nâng đỡ—những điều mang lại sự chữa lành và hồi phục vô cùng lớn lao.

Cindy đã không tìm thấy một nhóm hỗ trợ như vậy tại nơi chị sống. Giải pháp của chị là tự khởi xướng một nhóm.

"Tôi đã đọc mọi thứ có thể tìm được về đề tài ly hôn và nghe hàng chục băng ghi âm để chuẩn bị cho việc thành lập nhóm. Cha sở đã cho phép tôi sử dụng tầng hầm của nhà thờ và đăng thông báo trên bản tin giáo xứ.

"Tôi chỉ mong chờ khoảng sáu người đến trong buổi họp đầu tiên. Nhưng có đến hai mươi bảy người tham dự, và cuối cùng chúng tôi có hai nhóm—một nhóm họp vào buổi tối trong tuần, nhóm kia họp vào cuối tuần.

"Tôi đã chia sẻ với nhóm về ước mơ của tôi: chữa lành cùng nhau. Tôi cảm thấy rất rõ ràng rằng các buổi họp sẽ không hiệu quả, thậm chí có thể tan rã nếu chúng tôi biến chúng thành nơi than thân trách phận hay chỉ để trút giận. Tất cả chúng tôi đều cần đối diện với vấn đề tự chữa lành sau cuộc ly hôn, và tôi tin rằng chúng tôi phải giữ vững trọng tâm đó.

"Chính vì các nhóm bắt đầu với tinh thần tích cực nên chúng vẫn tiếp tục tồn tại. Đến nay đã ba năm, và các nhóm vẫn hoạt động mạnh mẽ. Nhiều người, cả nam lẫn nữ, đã nhận được nhiều lợi ích từ các buổi nhóm này. Từ đầu, hai yếu tố then chốt hướng dẫn nhóm giống như bánh lái con thuyền là 'hỗ trợ' và 'chữa lành.' Khi kết hợp hai điều ấy lại, ta có một sức mạnh vô địch, thực sự giúp những ai đang vật lộn với hậu quả của ly hôn."

Nguồn lực thiêng liêng:

"Tôi đã cố gắng hết sức để đưa Thiên Chúa trở thành người thứ ba trong cuộc hôn nhân của chúng tôi," Linda, người đã ly hôn hai năm, chia sẻ. "Nhưng chồng cũ của tôi đã dựng lên quá nhiều rào cản. Tuy nhiên, Thiên Chúa chắc chắn đã trở thành người thứ ba trong cuộc ly hôn của chúng tôi. Tôi biết chắc chắn rằng nếu không có sự trợ giúp của Thiên Chúa, tôi đã không thể vượt qua được."

Xác tín của Linda được nhiều người từng trải qua ly hôn đồng cảm sâu sắc. Nương tựa vào Thiên Chúa để được nâng đỡ và trợ giúp là chiếc phao cứu sinh cho vô số người ly hôn—ngay cả với những ai trước đó chỉ có mối tương quan hời hợt với Thiên Chúa khi đời sống còn êm ả.

Rod chia sẻ với một cái lắc đầu:

"Tôi đã bỏ mặc Thiên Chúa suốt thời gian tôi còn sống trong hôn nhân. Nhưng tôi đã nhanh chóng tìm lại Ngài trong lúc ly hôn. Lúc đầu, tôi cầu nguyện chỉ để sống sót, không vì lý do nào khác. Rồi khi tôi sống sót thật, tôi bắt đầu cầu nguyện để tạ ơn.

"Ở một khía cạnh nào đó, tôi gần như mừng là cuộc ly hôn đã xảy ra. Nó giống như một cú thúc khiến tôi quay về với Thiên Chúa. Và bạn biết không? Tôi đã nhận ra rằng Thiên Chúa vẫn kiên nhẫn chờ tôi suốt thời gian qua. Có thể tôi đã lìa xa Ngài, nhưng Ngài chưa bao giờ lìa xa tôi, cũng không bao giờ bỏ rơi tôi, và tôi biết chắc Ngài sẽ không bao giờ làm vậy."

Một đời sống thiêng liêng mạnh mẽ là một bộ giảm xóc hữu hiệu trong bất cứ cơn khủng hoảng nào, đặc biệt là trong biến cố ly

hôn. Hãy tận dụng mọi nguồn lực thiêng liêng đang sẵn có cho bạn. Những nguồn lực này thường bao gồm việc siêng năng lãnh nhận các bí tích, cầu nguyện cá nhân và cầu nguyện chung, đọc Kinh Thánh, thờ phượng cùng cộng đoàn, suy niệm, tham dự tĩnh tâm, chương trình "Cuối Tuần Khởi Đầu Mới" (*Beginning Experience Weekend*), nhóm học hỏi Kinh Thánh, và bất cứ điều gì giúp bạn cảm nghiệm sự hiệp thông mật thiết hơn với Thiên Chúa và đem lại cho bạn sức mạnh thiêng liêng cần thiết để tiếp tục bước đi. Điều này thường được khám phá nơi cộng đoàn với những người đồng hành.

Thiên Chúa có một kế hoạch cho cuộc đời bạn. Giờ đây, khi bạn đã ly hôn, bạn cần biết kế hoạch đó hơn bao giờ hết. Bạn sẽ khám phá được điều ấy qua cầu nguyện và phân định trong thinh lặng. Hãy cầu xin các ơn Chúa Thánh Thần, đặc biệt là ơn khôn ngoan và can đảm. Hằng ngày, hãy cầu nguyện để được Chúa hướng dẫn, soi sáng và thúc đẩy bạn đưa ra những quyết định tốt cho bản thân và cho gia đình.

Có một bí quyết thiêng liêng nổi tiếng đó là: "Hãy buông bỏ và để Thiên Chúa hành động" (*Let go and let God*) trở nên đặc biệt thích hợp trong hoàn cảnh ly hôn. Thay vì cố gắng nói với Chúa rằng Ngài phải giải quyết vấn đề của bạn theo cách nào, hãy thử phó thác mọi sự cho sự quan phòng của Ngài. Hãy trao trọn bản thân cho Thiên Chúa và để Ngài thực sự là Đấng hướng dẫn cuộc đời mới của bạn. Khi bạn tự nguyện từ bỏ một phần quyền kiểm soát đời sống mình để phó thác cho Thiên Chúa, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình nhận được biết bao sự bình an và thanh thản. Bạn sẽ khám phá ra rằng Thiên Chúa không chỉ là Đấng Tối Cao (*Higher*

Power) mà còn là Người Bạn Cao Cả (*Higher Friend*), Đấng đồng hành với bạn trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống mới.

Thiên Chúa luôn đứng về phía chữa lành—sự chữa lành của chính bạn. Khẩn cầu sự đụng chạm đầy yêu thương, chữa lành và phục hồi của Thiên Chúa trên đời bạn là một trong những cách chủ yếu giúp bạn canh tân bản thân sau khi ly hôn.

Bạn và Nguồn Lực Cá Nhân

Đừng bỏ qua chính bản thân bạn như một nguồn sức mạnh lớn lao trong giai đoạn này. Bạn không hề bị đánh bại hay bị hủy hoại. Hãy khẳng định giá trị của chính mình và khai thác những sức mạnh nội tâm sẵn có nơi bạn. Hãy chú ý đến những cảm xúc đang trào dâng trong bạn. Chúng sẽ không thể chi phối và điều khiển bạn nếu bạn nỗ lực để làm chủ chúng.

Giận dữ và mặc cảm tội lỗi được xem là hai cảm xúc chủ đạo thường đi liền với ly hôn. Ngoài ra còn có những cảm xúc khác như lo âu và trầm cảm. Lo âu thường bắt nguồn từ nỗi sợ hãi về tương lai và những gì có thể xảy đến. Trầm cảm phát sinh từ cảm giác mất mát, và thường kéo theo hai cảm xúc dữ dội khác: tuyệt vọng và bất lực.

Cả lo âu và trầm cảm đều không được phép bỏ qua. Chúng rất dễ dẫn đến tình trạng tê liệt cảm xúc khiến bạn không thể vận hành bình thường. Một người đang vật lộn với lo âu hoặc trầm cảm (và thường là cả hai đồng thời) có thể không thể đưa ra được ngay cả những quyết định đơn giản nhất và thực tế sẽ bị rơi vào tình trạng mất chức năng.

Nếu bạn cảm thấy mình đang bị tê liệt bởi những cảm xúc mạnh mẽ này hay những cảm xúc khác và không nghĩ rằng mình đủ sức vượt qua, hãy tìm kiếm sự trợ giúp. Bắt đầu với bác sĩ của bạn hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần được đào tạo để đánh giá tình trạng của bạn và giúp bạn hiểu cũng như chế ngự những cảm xúc đang vượt ngoài tầm kiểm soát. Trò chuyện với ai đó về những cảm xúc của bạn là một cách hữu hiệu để lấy lại quyền làm chủ chính mình. Khi bạn làm chủ được các cảm xúc, bạn sẽ cảm thấy mình đang kiểm soát được đời sống, có thể đưa ra những quyết định có trách nhiệm và chủ động đối diện với những thách thức của cuộc sống mới.

Cuối cùng, hãy chăm sóc bản thân thật tốt. Thời gian trước, trong và sau khi ly hôn thường là một giai đoạn căng thẳng và đầy chấn động. Chính bạn là người hiểu rõ nhất mình cần gì để chăm sóc bản thân, và điều đó bao gồm những yếu tố căn bản như: ngủ đủ giấc, ăn uống điều độ, và học cách nghỉ ngơi, thư giãn.

Vì mức độ căng thẳng cao trong thời gian ly hôn, bạn có thể bị cám dỗ sử dụng rượu, thuốc an thần hoặc các loại chất kích thích khác để đối phó. Tuy nhiên, việc sử dụng các chất này có thể làm bạn ngày càng mất khả năng kiểm soát bản thân khi sự lệ thuộc tăng lên. Nếu bạn thấy mình đang vật lộn với lạm dụng chất kích thích hoặc bất cứ hình thức hành vi nghiện ngập nào, hãy tìm sự trợ giúp. Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc một chuyên gia tư vấn đã được đào tạo, người có thể đưa ra những lời khuyên thích hợp và giúp bạn bước vào hành trình tự chữa lành.

Tập thể dục là một phương pháp hữu hiệu và rất quan trọng để vượt qua khủng hoảng. Connie, người vừa trải qua một cuộc ly hôn đau đớn, đã nhấn mạnh điều này khi chia sẻ: "Trong thời gian ly hôn, nhiều người nói rằng tôi có vẻ đang đối diện rất ổn. Tôi nói với họ điều đó thật đơn giản: mỗi ngày, dù mưa hay nắng, tôi đều chạy mười dặm. Tôi thậm chí còn chạy cả ngày Giáng Sinh giữa trận bão tuyết. Tôi nhận ra rằng không phải ai cũng có thể làm vậy, nhưng chính chương trình thể dục khắt khe mà tôi đặt ra cho mình đã giúp tôi giải tỏa những cảm xúc tiêu cực. Khi vụ ly hôn chính thức hoàn tất, tôi đã gần như vượt qua nỗi đau và bắt đầu xây dựng lại cuộc sống của mình."

Hãy tận dụng mọi nguồn trợ lực đang sẵn có cho bạn trong giai đoạn căng thẳng này—bao gồm cả những nguồn lực nơi chính con người bạn. Hãy vượt ra khỏi vùng an toàn và can đảm thử những điều mới khi bạn khao khát được chữa lành. Lớp học vẽ mà bạn từng ước ao có thể sẽ mang lại cho bạn nhiều điều tốt đẹp. Một công việc bán thời gian hay toàn thời gian sẽ giúp bạn cảm thấy ổn định hơn về tài chính. Tham gia vào một đội bowling có thể giúp bạn trút bỏ nhiều bực dọc. Bổ củi có thể là cách hiệu quả để bạn xả giận.

Đau khổ có thể là điều không thể tránh trong ly hôn, nhưng nỗi khốn cùng thực sự là điều bạn có thể chọn lựa. Đừng để mình cứ mãi rối bời trong cảm xúc. Hãy theo đuổi việc chữa lành và tìm kiếm sự bình an cách nhanh chóng và mạnh mẽ nhất có thể. Hãy kiên trì với tiến trình chữa lành ấy cho đến khi nó được hoàn tất—dù phải mất bao lâu đi nữa.

CHƯƠNG BỐN

TỪ BÓNG TỐI ĐẾN ÁNH SÁNG

Thời gian trôi qua. Bạn cảm thấy mình đang thay đổi. Mùa đông dài đằng đẵng của cảm xúc dần đi đến hồi kết, và có những dấu hiệu của mùa xuân trong cuộc đời bạn. Bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn, vững vàng hơn, và bình an với chính mình. Nỗi đau trong tâm trí và tâm hồn có thể vẫn còn, nhưng giờ đây nó đã có thể kiểm soát được và không còn làm bạn tê liệt như trước nữa.

Bạn bắt đầu hình dung chính mình như một Lazarô khác đang được gọi ra khỏi bóng tối của nấm mồ để bước vào một đời sống mới, một khởi đầu mới. Bạn bắt đầu cảm thấy mình được phục hồi.

Cùng với những thức tỉnh và nhận thức ấy là những cảm xúc tràn đầy hy vọng và phục hồi. Roger chia sẻ cảm nghiệm của mình

như sau: "Chắc là khoảng mười tháng sau khi tôi ly hôn—một cuộc ly hôn cực kỳ đau đớn đã kéo tôi vào cơn trầm cảm và tuyệt vọng chưa từng có. Tôi nhớ đó là một sáng Chúa Nhật, bởi vì tôi đã cố gắng lắm mới lết ra khỏi giường để đi lễ.

"Sau Thánh Lễ, tôi chợt nhận ra có điều gì đó khác lạ. Lúc đầu tôi không biết là điều gì, rồi nó đột nhiên hiện rõ: bóng tối mà tôi đã trải qua giờ không còn nữa! Tôi cảm thấy hân hoan và tràn đầy sức sống. Dù đang vào cuối thu, nhưng trong lòng tôi như thể là sáng Chúa Nhật Phục Sinh. Khi ấy tôi biết mình sẽ vượt qua."

Từng Ngày Một

Sự nhận thức đầu tiên và cơ bản nhất thường là thực tại rằng bạn đã sống sót sau cuộc ly hôn. Bạn đã đi qua một cơn cuồng phong về cảm xúc và tâm linh, và bạn vẫn còn đây. Là một người sống sót, bạn không chỉ đã vượt qua, mà còn sẽ tiếp tục vượt qua—từng ngày một.

Cùng với cảm thức sống sót ấy là sự nhận thức rằng quá trình than khóc của bạn, về cơ bản, đã qua. Bạn đã đạt tới một giai đoạn hết sức quan trọng: chấp nhận.

Có thể vẫn còn những cảm giác đau đớn và tức giận mỗi khi bạn nhớ lại một số khía cạnh của những gì đã xảy ra, nhưng cảm xúc không còn chi phối bạn nữa. Tình trạng sức khỏe tinh thần của bạn đã được cải thiện rõ rệt. Bạn có thể vẫn gặp khó khăn trong việc tha thứ cho người bạn đời cũ đã làm bạn tổn thương hay xúc phạm, nhưng bạn đã quyết tâm tha thứ cho chính mình—và bạn biết rằng bạn sẽ làm được điều đó.

Một dấu chỉ khác của sự sống mới là những cảm xúc tích cực bạn bắt đầu có với chính bản thân. Ngày qua ngày, bạn cảm thấy mình muốn chăm sóc và dưỡng nuôi bản thân. Bạn bắt đầu yêu quý chính mình hơn, và điều đó thật dễ chịu.

"Tôi biết mình đang trở lại với cõi sống," Clara chia sẻ, "khi một ngày nọ, tôi nhìn vào gương và nói, 'Bạn cần một diện mạo hoàn toàn mới.'

"Tôi đã đặt lịch hẹn tại tiệm làm tóc và có một kiểu tóc mới cùng với một lần làm móng tay. Tôi cũng bắt đầu ăn kiêng và giảm được hai mươi pound. Mọi người bắt đầu khen rằng tôi trông trẻ ra cả chục tuổi. Tin tôi đi, sau tất cả những tiêu cực đi kèm với ly hôn, việc nhận được những lời khen tích cực thực sự là một cảm giác tuyệt vời."

Một dấu chỉ khác nữa của sự chấp nhận và chữa lành chính là cảm thức ngày càng tăng về phẩm giá và giá trị bản thân. Bạn đang học cách nhìn nhận mình là một người tốt. Chính trực và tự trọng nay trở thành những giá trị hết sức quan trọng đối với bạn.

Bạn cũng đã tách biệt thất bại của cuộc hôn nhân khỏi chính con người bạn. Bạn không còn tin rằng chỉ vì cuộc hôn nhân tan vỡ mà bạn cũng là một kẻ thất bại. Tình yêu và sự chấp nhận mà bạn đã đầu tư vào chính mình nay đang mang lại hoa trái tốt đẹp; bạn dễ dàng nhìn nhận rằng bạn không phải là một con người thất bại. Phần lớn cảm giác tội nghiệp bản thân đã biến mất, và bạn bắt đầu đối xử với chính mình như với người bạn thân nhất của mình.

Hơn bao giờ hết, bạn ý thức được sự cần thiết của sự quân bình trong cuộc sống. Bạn nhận ra rằng mình có những nhu cầu nhất định, và người khác cũng có những nhu cầu riêng. Bạn muốn vươn ra để giúp đỡ người khác trong khả năng của mình mà không khiến bản thân kiệt sức hay bỏ bê những nhu cầu chính đáng của mình—như có thể bạn đã từng làm trong quá khứ.

Khởi Đầu Mới

Cùng với những thức tỉnh ấy là một cảm thức mới đang hé mở: đã đến lúc bắt đầu lại—một khởi đầu mới. Điều này không có nghĩa là lao ngay vào một mối quan hệ mới có thể dẫn đến tái hôn. Việc tái hôn không hẳn là vấn đề chính lúc này. Bắt đầu lại có nghĩa là nhìn kỹ vào chính mình: "Tôi là ai và tôi đang cần gì ngay lúc này?"

Đó chính là điều mà Paula đã làm. "Chỉ trong vòng sáu tháng sau khi ly hôn, nhiều người đàn ông đã mời tôi đi chơi. Ngay cả hai đứa con đã trưởng thành của tôi cũng khuyến khích tôi nhận lời. Có lẽ chúng nhận ra rằng tôi cô đơn và đang khao khát có người đồng hành.

"Nhưng bạn biết tôi đã làm gì không? Tôi từ chối tất cả. Có điều gì đó rất sâu thẳm trong tôi mách bảo rằng tôi chưa sẵn sàng để hẹn hò. Tôi không cần thêm một mối quan hệ độc quyền với một người đàn ông nào nữa. Điều tôi thực sự cần là những người bạn mới."

Paula bật cười: "Thế là tôi đăng ký lớp học bơi với một nhóm phụ nữ khác. Khi còn hôn nhân, tôi hầu như không có bạn nữ nào cả, và tôi rất thiếu điều đó. Tôi quyết tâm kết bạn với phụ nữ, và đúng là tôi đã làm được. Những người bạn thân thiết nữa là đằng

khác. Tôi sắp có chuyến đi hai tuần tới Hawaii với ba thành viên trong nhóm bơi của chúng tôi, và tôi không thể vui mừng hơn được nữa!"

Khi những biến chuyển trong nội tâm cho thấy bạn đang bước ra khỏi bóng tối để tiến vào ánh sáng, thì việc tập trung vào chính mình và những gì bạn cần và mong muốn là điều hoàn toàn chính đáng. Điều này không hề ích kỷ. Trái lại, nó là điều hoàn toàn thiết yếu nếu bạn muốn xây dựng một tương lai có ý nghĩa cho chính mình.

Hãy đánh giá và tái đánh giá những mục tiêu của bạn. Chẳng hạn, liệu đây có phải là thời điểm thích hợp để bắt đầu cân nhắc một hướng đi mới trong sự nghiệp hoặc học vấn? Nếu bạn không thể đi học toàn thời gian, hãy cân nhắc tham gia một lớp học giúp phát triển bản thân. Nếu không phải lớp học học thuật, thì sao không thử một lớp thể dục nhịp điệu? Việc vận động thể chất sẽ giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn và hoạt động hiệu quả hơn.

Giờ đây, bạn hiểu rằng trách nhiệm chính yếu đối với cuộc đời mình nằm trọn trong tay bạn. Bạn có thể vẫn thỉnh thoảng mơ tưởng đến việc tìm được một người bạn đời mới để chăm sóc cho bạn, nhưng bạn cũng nhận ra rằng điều đó có thể sẽ không xảy ra. Bạn phải tự chăm sóc lấy chính mình, và đó là một mục tiêu xứng đáng. Với sự trợ giúp của Thiên Chúa và với lòng cởi mở đón nhận sự nâng đỡ từ người khác, bạn hoàn toàn có thể làm được điều đó và có một đời sống lành mạnh, viên mãn.

Ở giai đoạn trưởng thành này, bạn không còn cảm thấy bất lực hay tuyệt vọng như trong thời gian ly hôn hay ngay sau đó. Giờ

đây, bạn cảm thấy đời mình có thể cải thiện và trở nên tốt đẹp hơn, và bạn sẵn sàng chấp nhận những rủi ro cần thiết để biến điều ấy thành hiện thực.

Tuy nhiên, bạn cũng biết rằng mình phải sống thực tế. Có những giới hạn nhất định về những gì bạn có thể đạt được trong hiện tại, dựa trên những nguồn lực sẵn có. Bạn đang cố gắng hết sức để neo mình vững chắc hơn trong thực tại, và hơn bao giờ hết, bạn sẵn sàng nhìn nhận nghiêm túc về những ranh giới và giới hạn của bản thân: "Đây là điểm tôi bắt đầu, và đây là nơi tôi dừng lại." Sau khi ly hôn, người ta thường có xu hướng vượt quá ranh giới của chính mình đến mức vừa phi lý vừa bất lợi cho sức khỏe thể lý và tinh thần. Bạn quyết tâm tránh điều đó bằng mọi giá. Đó là một phần trong quyết tâm mới của bạn: chăm sóc tốt cho chính mình.

Khi chuẩn bị bước sâu hơn vào cuộc sống mới, sẽ là khôn ngoan nếu bạn cẩn trọng và dè dặt phần nào. Có nhiều lối rẽ đang mời gọi bạn, nhưng bạn không thể bước đi trên tất cả. Hãy cẩn trọng cân nhắc xem bạn muốn đi đâu và làm gì. Hãy tìm kiếm ý kiến đóng góp và phản hồi từ những người đáng tin cậy càng nhiều càng tốt.

Nếu bạn đang hoặc đã tham vấn tâm lý, hãy trao đổi các nhu cầu và khát vọng của bạn với nhà trị liệu. Hãy sử dụng tất cả các hệ thống nâng đỡ quanh bạn như những bảng cộng hưởng để kiểm chứng những ý tưởng và khả năng mới. Hãy tìm hiểu kỹ về những lĩnh vực mà bạn đặc biệt quan tâm.

"Một năm sau khi ly hôn, tôi quyết định mình muốn trở thành giáo viên dạy khoa học cấp ba," Gene hồi tưởng. "Tôi thật sự không biết liệu mục tiêu đó có khả thi không, nên tôi đã đến thăm một vài

trường trung học ở những thành phố khác nhau và trò chuyện với cả hiệu trưởng lẫn các giáo viên khoa học ở đó.

"Họ rất khuyến khích tôi. Họ chỉ ra rằng thị trường cho giáo viên khoa học đang mở rộng, đặc biệt khi các giáo viên lớn tuổi về hưu. Dựa trên những gì tôi nghe được từ họ, tôi đã quyết định quay lại trường học. Mùa thu tới tôi sẽ chính thức bắt đầu dạy học toàn thời gian."

Nếu bạn đang nghĩ đến việc tái cấu trúc hoàn toàn cuộc đời mình và thực hiện những thay đổi lớn trong lối sống (bỏ việc, bán nhà, chuyển nơi ở), hãy tránh hành động bốc đồng. Hãy phân tích kỹ tình hình của bạn; cân nhắc tất cả các mặt lợi và bất lợi. Đây có thể chưa phải là thời điểm thích hợp để đánh liều với những canh bạc lớn. Hãy bảo vệ chính mình bằng mọi giá.

Hãy học cách nhìn cuộc đời mình như một tiến trình đang dần hé mở, chứ không phải là một chuỗi bất tận của những mục tiêu phải đạt được hay những công việc phải hoàn tất. Hãy biết tận hưởng không chỉ cuộc sống, mà cả chính con người bạn. Bạn xứng đáng được yêu thương; bạn xứng đáng được quý mến. Khi bắt đầu lại, điều quan trọng là bạn phải yêu mến chính mình thật nhiều.

Hãy Làm Điều Bạn Yêu Thích...

Một cuốn sách tự lực nổi tiếng có tựa đề: *Hãy làm điều bạn yêu thích và tiền bạc sẽ theo sau.* Đó là một triết lý mà tôi luôn gìn giữ suốt cả đời làm việc, đặc biệt vì tôi tham gia vào sứ vụ mục vụ. Tiền bạc thì vẫn đang cố theo kịp phần "làm điều tôi yêu thích."

Tuy nhiên, gần đây có người gợi ý: "Hãy làm điều bạn yêu thích và tình yêu sẽ theo sau." Điều đó xảy ra như thế nào? Một người bạn thân của tôi, Ellie, kể rằng khi cô đang trải qua cuộc ly hôn, nhóm những người độc thân Công giáo của cô đã nói với cô rằng điều quan trọng là phải tham gia vào những "nghi thức xã hội" của việc hẹn hò. Và thế là cô thấy mình ngồi trong những quán bar ồn ào, đầy khói thuốc với những người độc thân Công giáo đồng trang lứa, ước gì mình đang ở nhà, và cảm thấy vô cùng tủi thân. Sau lần thứ ba, cô nói: "Thật là ngớ ngẩn. Khi còn kết hôn tôi đã chẳng bao giờ thích kiểu sống như thế này. Sao giờ tôi lại đột nhiên thích nghi thức xã hội đó được chứ?" Và cô cảm ơn nhóm, rồi rút lui.

Với thời gian mới mà đời sống độc thân mang lại, cô đăng ký một vài khóa học thực vật học, tham gia một câu lạc bộ sách, và nhận ra điều đó là đúng. Cô đã đang yêu!

Điều đó có nghĩa là hoàng tử trong mơ đã ẩn mình trong nhà kính sao? Có thể. Khi ta tham gia vào những hoạt động với những người cùng chia sẻ sở thích, ta có nhiều khả năng tìm được nền tảng cho tình bạn. Đến thời điểm này, với kinh nghiệm sống của chính mình qua những thành công lẫn vấp ngã, hẳn ta đã biết rằng nền tảng cho một mối quan hệ lâu dài phải được xây dựng trên quy luật của tình bạn. Vậy còn cách nào tốt hơn để khởi đầu, nếu không phải là cùng nhau khám phá những điểm tương đồng?

Làm điều bạn yêu thích cũng mở ra cho ta nhu cầu học hỏi để hiểu mình là ai, như một cá vị độc đáo. Khi ta khám phá điều gì khiến lòng mình bừng sáng, ta sẽ kinh ngạc trước sự độc nhất vô nhị nơi chính mình, trước vẻ kỳ diệu trong công trình tạo dựng của

Thiên Chúa. Khi ta nhận ra những hồng ân Thiên Chúa ban cho mình, ta sẽ dễ dàng yêu quý bản thân hơn—có lẽ là lần đầu tiên.

Chính điều đó—chứ không phải là kiểu tóc mới, hay tư vấn màu sắc, hay chế độ tập luyện thể hình—mới là điều khiến người khác bị hấp dẫn. Chính tín hiệu phát ra từ nội tâm ta, rằng ta được tạo dựng đúng như Thiên Chúa muốn, là điều tạo nên vẻ rạng ngời từ bên trong, và dẫn đưa tình yêu đến với ta.

Còn về tình yêu mới của Ellie? "Hãy yêu mến Thiên Chúa. Hãy yêu người thân cận như chính mình." Học biết cách yêu thương chính mình là cách tốt nhất để thu hút người khác đến gần.

Thiên Chúa và Tương Lai Của Bạn

Khi bạn nhìn về những chân trời mới và suy tư về những con đường chưa từng đặt chân tới, đừng quên Thiên Chúa. Hãy củng cố mối tương quan của bạn với Thiên Chúa; hãy cầu xin Người đi trước bạn vào tương lai và ban cho bạn đức tin để can đảm bước theo. Hãy xin Thiên Chúa ban tặng cho bạn những con người mà bạn cần đến và những người đang cần đến bạn, để đời sống của bạn được triển nở trong sự quân bình giữa cho đi và đón nhận.

Hãy để Thiên Chúa dùng bạn như khí cụ để mang đến cho thế giới này nhiều tình yêu, lòng trắc ẩn, sự cảm thông và điều thiện hảo. Hãy để Thiên Chúa cùng sáng tạo với bạn một cuộc sống mới và tốt đẹp hơn, để bạn tránh được những lỗi lầm trong quá khứ và bắt đầu xây dựng một hiện tại và tương lai đầy ý nghĩa.

Bạn biết rằng mình không thể tự mình dựng xây nên một cuộc sống mới. Bạn cần Thiên Chúa và cần đến tha nhân. Hãy nhìn nhận

và chấp nhận sự thật ấy, rồi tiến bước. Với một con tim tràn đầy tín thác, hãy nắm lấy tay Thiên Chúa và bước đi về phía tương lai sáng tươi và đầy hứa hẹn.

Tái Hôn

Một dấu hiệu không thể chối cãi rằng vẫn còn có sự sống sau ly hôn, đó là thực tế: phần lớn những người đã ly hôn cuối cùng cũng tái hôn. Năm trên sáu người đàn ông đã ly hôn sẽ kết hôn lại, cũng như ba trên bốn phụ nữ đã ly hôn. Nam giới có xu hướng tái hôn nhanh hơn phụ nữ. Khoảng một nửa số người ly hôn sẽ kết hôn với một người cũng đã từng ly hôn.

Tuy nhiên, thật đáng buồn, tái hôn không phải là sự bảo đảm cho hạnh phúc hay thậm chí là cho một mối quan hệ trọn đời. Sự thật là các cuộc hôn nhân thứ hai thất bại với tỷ lệ cao hơn 25% so với những cuộc hôn nhân đầu tiên.

Các nhà trị liệu chuyên làm việc với những vấn đề liên quan đến tái hôn chỉ ra rằng một trong những lý do chính khiến các cuộc hôn nhân thứ hai thường thất bại là do con người thường tái hôn vì những lý do sai lầm.

Một trong những lý do sai lầm ấy là sự cô đơn. Gwen kể lại: "Sau khi ly hôn, tôi cô đơn đến mức không chịu nổi. Thật ra, tôi bắt đầu cảm thấy sợ hãi chính sự cô đơn của mình. Tôi không thể chịu đựng được cảm giác một mình, nên tôi lao mình vào hàng loạt hoạt động chỉ để đánh lạc hướng.

"Tôi cũng trở nên bốc đồng và thiếu chọn lọc trong các mối quan hệ, hẹn hò với đàn ông chỉ để có người ở bên cạnh. Tôi lấy Jack

vì anh ấy vui tính và tôi không cảm thấy cô đơn khi ở cùng anh. Giờ nghĩ lại tôi vẫn không tin được—tôi kết hôn với anh ấy chỉ sau bốn tháng quen biết. Đó thật sự là một sai lầm nghiêm trọng!

"Sau khi kết hôn, tôi nhận ra rằng chúng tôi hầu như không có điểm gì chung—ít ra là không đủ để giữ gìn một mối quan hệ trọn đời. Sự hấp dẫn ban đầu không đủ mạnh để làm chất keo gắn kết hôn nhân, và hệ quả là mọi thứ sụp đổ hoàn toàn."

"Lời khuyên của tôi? Đừng thậm chí nghĩ đến từ 'tái hôn' trong ít nhất một năm sau khi ly hôn. Hãy cho bản thân nhiều thời gian để chữa lành và để cẩn trọng đánh giá các mối quan hệ mới. Hãy chậm lại. Như vậy, bạn sẽ ít có nguy cơ lặp lại những sai lầm như tôi đã mắc phải. Và hãy nhớ rằng, cô đơn sẽ không giết chết bạn. Nó có thể khiến bạn đau đớn, nhưng nỗi đau đó có thể nhẹ nhàng hơn rất nhiều so với sự đau khổ do một mối quan hệ tồi tệ gây nên."

Tìm kiếm một người bạn đồng hành trong việc làm cha mẹ: Người đã ly hôn có con cái thường mắc sai lầm khi kết hôn lại nhằm tìm kiếm một hình mẫu người cha hoặc người mẹ cho gia đình. Cái bẫy ở đây chính là sự không tương hợp căn bản giữa cha/mẹ kế và những đứa con, dẫn đến các cuộc xung đột gây căng thẳng cho hôn nhân.

Hơn nữa, nếu cả hai người trưởng thành đều có con riêng từ các cuộc hôn nhân trước, việc hòa hợp hai gia đình thành một có thể là một nhiệm vụ khó khăn—hoặc thậm chí không thể thực hiện được. Kết quả sẽ là những áp lực nghiêm trọng đè nặng lên mối quan hệ hôn nhân mới, và có thể khiến hai vợ chồng không gắn bó đủ sâu sắc với nhau.

Thiếu tự chủ tâm lý: Tự chủ tâm lý là khả năng đứng vững về mặt tình cảm. Nó công nhận tầm quan trọng của các mối tương quan, nhưng đồng thời cũng ngăn chặn việc để bản sắc cá nhân bị cuốn trôi hay hủy hoại bởi một người khác.

Nếu ta có sự tự chủ tâm lý, thế giới của ta sẽ không sụp đổ khi một mối tương quan thân thiết chấm dứt. Ngay cả khi phải sống một mình, ta vẫn có thể kiến tạo một đời sống phong phú và mãn nguyện. Ta có thể tiếp tục sống chứ không tự hủy diệt chính mình.

Những người cảm thấy họ phải tái hôn vì không thể là một con người toàn vẹn nếu thiếu người bạn đời, thì chưa đạt được sự tự chủ tâm lý. Vì sự thiếu thốn ấy, họ có khả năng rơi vào một mối quan hệ không lành mạnh và không thỏa đáng.

Sự lệ thuộc: Những người đã ly hôn mà tái hôn chỉ để tìm một người bạn đời để nấu ăn, dọn dẹp, giặt giũ, cắt cỏ và lo liệu việc nhà đang tự rước lấy rắc rối. Về căn bản, họ đang tìm một người chăm sóc mình.

Vì nhu cầu lệ thuộc đó, họ có khuynh hướng kém cẩn trọng và thiếu khách quan khi đánh giá một mối quan hệ, và điều này có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng. Một người chồng biết sửa chữa mọi thứ và một người vợ nấu ăn tuyệt vời đúng là một phúc lành. Nhưng chỉ những điều đó thì chưa đủ để làm nên một cuộc hôn nhân lành mạnh.

Thật ra, bạn có thể sẽ khôn ngoan hơn nếu thuê ai đó làm những công việc đó thay vì cưới một người chỉ vì lý do đó. Chi phí

trong trường hợp đầu tiên gần như chắc chắn sẽ thấp hơn rất nhiều so với cái giá bạn phải trả trong trường hợp thứ hai.

Vậy đâu là những yếu tố chính cần cân nhắc trong quyết định tái hôn?

Biện phân thiêng liêng mang tính hỗ tương: Một Kitô hữu có đức tin cần có cảm thức rằng Thiên Chúa đang mời gọi mình bước vào một mối tương quan trọn đời, sinh hoa kết trái với một người nam hoặc người nữ đặc biệt nào đó. Quan trọng không kém là việc người bạn đời cũng có cùng một sự biện phân như vậy. Điều cốt yếu là cả hai người trưởng thành đều có ý thức về mối tương quan của mình với Thiên Chúa, cả ở phương diện cá nhân lẫn trong tư cách một đôi bạn. Theo cách này, Thiên Chúa trở thành Chủ Thể của cuộc hôn nhân—người bạn đồng hành thứ ba giữ vai trò tối quan trọng.

Kristin hoàn toàn đồng ý: "Một lý do lớn khiến cuộc hôn nhân thứ hai của tôi diễn tiến tốt đẹp là vì cả Sam và tôi đều có một đức tin mạnh mẽ nơi Thiên Chúa và chúng tôi sẵn sàng chia sẻ đức tin ấy với nhau. Chúng tôi đã xây dựng hôn nhân của mình trên nền tảng đích thực của đời sống thiêng liêng—điều mà tôi đã không thể thực hiện được trong cuộc hôn nhân đầu tiên. Sam và tôi gặt hái được những hoa trái từ mối tương quan của chúng tôi với Thiên Chúa trong chính mối tương quan của vợ chồng chúng tôi mỗi ngày. Chúng tôi thật lòng biết ơn vì Thiên Chúa đã đem chúng tôi đến với nhau. Chúng tôi đã được chúc phúc vượt quá mọi mong đợi, và chúng tôi dâng lời chúc tụng Thiên Chúa."

Trưởng thành: Trưởng thành là khả năng đón nhận điều tốt và điều xấu, những niềm vui và nỗi buồn vốn đi kèm với mọi mối tương quan mà không bỏ cuộc hay trốn chạy. Người trưởng thành biết trì hoãn sự thỏa mãn tức thời để đạt được lợi ích lâu dài. Họ không cần lúc nào cũng phải làm theo ý mình; họ biết cách thỏa hiệp. Khi họ sai, họ có thể thừa nhận lỗi lầm.

Những người bạn đời trưởng thành chịu trách nhiệm cho chính mình cũng như cho nhau. Họ là người đáng tin cậy. Hành động của họ phù hợp với lời nói. Họ biết sống vị tha và sẵn sàng phục vụ người bạn đời cũng như các thành viên khác trong gia đình mà không oán trách hay tức giận.

Hai người trưởng thành có khả năng cao để xây dựng một cuộc hôn nhân bền vững. Còn hai người chưa trưởng thành, hoặc một người trưởng thành kết hôn với người chưa trưởng thành, sẽ gặp nhiều khó khăn trong đời sống hôn nhân.

Giao tiếp tốt: Giao tiếp kém thường được nêu là lý do chính dẫn đến sự suy giảm và đổ vỡ trong hôn nhân. Điều này không có gì ngạc nhiên; giao tiếp chính là nguồn năng lượng nuôi dưỡng mối tương quan và làm sâu sắc thêm tình yêu, sự tín nhiệm và chấp nhận. Giao tiếp tạo ra một môi trường và một thái độ nói rằng: "Em có thể nói với anh bất cứ điều gì, và anh vẫn yêu em."

Hình thức giao tiếp tốt nhất là thành thật, thẳng thắn và cởi mở. Nó chủ yếu dựa trên sự chia sẻ và tự bộc bạch từ một phía, điều này sẽ khơi gợi phản ứng tương tự từ phía bên kia.

Nhờ sự chia sẻ sâu sắc, đôi bạn lớn lên cùng nhau vì mỗi người liên tục khám phá điều gì đó mới nơi người bạn đời của mình. Chính vì thế, không có chỗ cho sự trì trệ len lỏi vào mối quan hệ—mà ngược lại, tình yêu ấy được nuôi dưỡng để ngày càng sinh hoa kết trái.

Steven thừa nhận: "Một lý do lớn khiến tôi muốn cưới Nancy là bởi vì chúng tôi có thể nói với nhau về bất cứ điều gì. Không có 'vùng cấm' nào mà chúng tôi phải tránh trong các cuộc trò chuyện."

"Tin tôi đi, điều đó hoàn toàn không xảy ra trong cuộc hôn nhân đầu tiên của tôi. Vợ cũ và tôi thường phải tránh né một số vấn đề nhất định, và về sau, những vấn đề ấy quay trở lại ám ảnh chúng tôi một cách dữ dội.

"Trò chuyện có lẽ là một trong những điều chữa lành mạnh mẽ nhất mà một cặp đôi có thể làm cho nhau. Khi bạn trò chuyện với người mình yêu, bạn cảm thấy được gắn bó. Bạn cảm thấy mình thuộc về ai đó. Cả hai đều cảm thấy hạnh phúc, và điều đó thật tốt cho mối quan hệ."

Tình bạn đồng hành: Các cặp đôi biết tận hưởng sự hiện diện của nhau thường có đời sống hôn nhân bền vững hơn. Tình bạn đồng hành là mức độ thân mật cho phép bạn nhận ra, trân quý và vui hưởng những điều đơn sơ trong cuộc sống—một buổi dạo bước yên tĩnh bên nhau, một chuyến xe chung, hay chỉ đơn giản là nắm tay nhau khi xem truyền hình.

Tình bạn đồng hành có nghĩa là bạn có một người bạn đồng hành, một người bạn thân thiết nhất mà bạn quý mến hơn bất cứ ai. Bạn thực sự muốn sống trọn đời với người ấy bởi vì bạn rất mến yêu họ.

Tình bạn đồng hành tạo điều kiện cho việc xây dựng mối tương quan đặc biệt mà Công đồng Vaticanô II mô tả như một "sự kết hợp mật thiết giữa các ngôi vị"—mối tương quan nằm ở trung tâm của đời sống hôn nhân. Đó là một dạng "keo siêu dính" giúp gắn kết đôi bạn trọn đời.

Tình yêu:Tình yêu là điều rất khó để định nghĩa. Trong Thư thứ nhất gửi tín hữu Côrintô, Thánh Phaolô đã đưa ra một mô tả về loại tình yêu cần thiết để duy trì và củng cố bất kỳ mối quan hệ hôn nhân nào:

Tình yêu thì nhẫn nhục, hiền hậu; tình yêu không ghen tương, không vênh vang, không tự đắc; không làm điều bất chính, không tìm tư lợi, không nóng giận, không nuôi hận thù; không mừng khi thấy sự gian ác, nhưng vui khi thấy điều chân thật. Tình yêu tha thứ tất cả, tin tưởng tất cả, hy vọng tất cả, chịu đựng tất cả. (1 Côrintô 13:4–7)

Hai người kết hôn với nhau dĩ nhiên phải yêu nhau; tuy nhiên, một cách kỳ lạ, tình yêu thôi thì chưa đủ. Các nhà tư vấn hôn nhân thường xuyên gặp những cặp đôi dường như rất yêu nhau sâu đậm nhưng lại không thể sống chung mà không gây tổn thương cho nhau ở mức độ nào đó. Đối với những cặp đôi này, các yếu tố thiết yếu khác của một mối quan hệ lành mạnh không hiện diện—chẳng hạn như sự tôn trọng, niềm tin, khả năng giao tiếp sâu sắc, hoặc năng lực cảm xúc để thực sự sẻ chia đời sống với nhau. Tình yêu là

điều cốt yếu trong hôn nhân, nhưng nó không đủ, và điều tối quan trọng là hai người đang cân nhắc tiến tới hôn nhân phải nhận biết và công nhận sự thật quan trọng này.

Sự đồng thuận căn bản: Hai người đang suy nghĩ về việc tái hôn cần đạt được sự đồng thuận căn bản về những khía cạnh thiết yếu như việc nuôi dạy con cái, tài chính, chỗ ở, công việc và sự nghiệp, đời sống tính dục, và các mối bận tâm liên quan đến gia đình mở rộng. Mọi điều cần được trao đổi một cách thấu đáo trước khi kết hôn—chứ không phải sau đó. Nếu không, cuộc hôn nhân mới sẽ bị tổn thương ngay từ lúc khởi đầu.

Nhiều nhà tư vấn hôn nhân tin chắc rằng các cặp đôi bắt đầu "ly dị" từ ngay thời gian hẹn hò. Những yếu tố tiêu cực len lỏi vào mối quan hệ, và thay vì loại bỏ chúng, các cặp đôi lại mang theo chúng vào cuộc hôn nhân—nơi chúng trở nên chết người.

Đôi khi, chính những đặc điểm thu hút ban đầu ("Anh ấy thật điển trai và quyến rũ." "Cô ấy thật xinh đẹp.") lại không đủ mạnh để duy trì mối tương quan hôn nhân. Thật không may, hầu hết các cặp vợ chồng chỉ nhận ra điều này khi đã quá muộn.

Nếu bạn đang cân nhắc tái hôn, dưới đây là một số câu hỏi bạn nên tự đặt ra cho chính mình:

Tôi có còn bị ràng buộc tình cảm với người bạn đời trước đây không, hay tôi đã thực sự tách biệt được với họ để có thể bước vào một cuộc sống mới?

Tôi đã xử lý xong những cảm xúc mãnh liệt liên quan đến cuộc ly hôn như đau buồn, tức giận… chưa, để không mang theo những "hành lý cảm xúc" nguy hiểm vào mối quan hệ mới?

Tôi có đang ở trạng thái cảm xúc lành mạnh và sẵn sàng cho việc tái hôn không?

Tôi có cảm thấy bị áp lực phải tái hôn không? Nếu có, tại sao?

Có "cờ đỏ" nào trong mối quan hệ mới này khiến tôi lo lắng không? Đó là gì?

Chúng tôi giao tiếp với nhau tốt đến mức nào? Có những điều gì mà chúng tôi không thể trao đổi được không? Nếu có, vì sao?

Chúng tôi xử lý sự nóng giận thế nào? Khi giận nhau, chúng tôi có dễ dàng làm hòa không? Nếu không, tại sao?

Tôi hiểu bản thân mình đến đâu? Tôi hiểu người bạn đời mới của mình đến đâu?

Những điểm mạnh nhất và điểm yếu nhất trong mối quan hệ của chúng tôi là gì?

Tôi có hạnh phúc hơn khi ở bên người ấy hay khi không có họ?

Tôi có đang muốn tái hôn vì những lý do sai lầm không, hay lý do của tôi có vẻ đúng đắn?

Mối quan hệ này có đủ vững chắc để vượt qua thử thách của thời gian không, hay những điều khiến tôi bị thu hút chủ yếu chỉ là những yếu tố bề ngoài?

Tôi nghĩ Thiên Chúa muốn tôi và người bạn đời mới của tôi làm gì?

Tốt hơn hết là một cặp đôi nên đối diện với những câu hỏi này trước khi kết hôn, hơn là sau đó. Ở nhiều giáo phận, hiện nay đã có quy định thời gian chuẩn bị hôn nhân kéo dài sáu tháng dành cho những ai chuẩn bị kết hôn hoặc tái hôn sau khi được tuyên bố tiêu hôn. Thời gian chuẩn bị này cũng tạo cơ hội cho việc biện phân, giúp cặp đôi có thể hủy bỏ hoặc hoãn lại hôn lễ nếu chưa sẵn sàng.

Như trong mọi lĩnh vực khác của đời sống, sự trung thực luôn là chính sách tốt nhất khi đối diện với các vấn đề liên quan đến việc tái hôn.

Nếu bạn chưa sẵn sàng để tái hôn, hãy thành thật thừa nhận điều đó với chính mình và với người bạn đời. Bạn có thể đang cứu cả hai khỏi một trải nghiệm đầy đau khổ.

Một vấn đề then chốt liên quan đến việc tái hôn là việc biết trân trọng chính mình—một thành tựu sống quan trọng đối với mỗi người. Trân trọng bản thân có nghĩa là chúng ta phát triển một cảm thức nội tâm về giá trị của chính mình. Chúng ta không còn phải hoàn toàn lệ thuộc vào người khác để được công nhận là mình có giá trị hoặc là người tốt. Chúng ta biết điều đó là sự thật, và chúng ta tin vào phẩm giá và giá trị của bản thân.

Nếu bạn thực sự trân trọng chính mình, điều đó sẽ được thể hiện qua cách bạn sống cho chính mình. Bạn sẽ tránh những hành vi và quyết định có khả năng gây hại hay thậm chí tự hủy hoại. Việc trân trọng chính mình cần ảnh hưởng mạnh mẽ đến thái độ

của bạn đối với việc tái hôn. Điều này sẽ khiến bạn cẩn trọng tìm kiếm một người biết trân quý bạn và người mà bạn cũng có thể yêu thương, trân quý bằng cả con tim. Nó sẽ hướng dẫn bạn tìm kiếm một người bạn đời thật sự tương hợp, chia sẻ cùng những sở thích và giá trị cá nhân với bạn. Biết trân trọng bản thân sẽ giúp bạn tiến đến tái hôn bằng khát khao sâu xa và tâm hồn an bình, chứ không phải vì tuyệt vọng hay cô đơn. Trân trọng bản thân là biểu hiện của tình yêu trưởng thành dành cho chính mình. Nếu hai người thực sự trân trọng bản thân và trân trọng nhau, đó là dấu hiệu tuyệt vời để tiến tới hôn nhân lần nữa. Ngược lại, nếu không, có thể việc tái hôn chưa thích hợp và cần được hoãn lại.

Khi xét đến việc tái hôn, những yếu tố được trình bày trong chương này cần được cân nhắc cách cẩn trọng. Dù bạn làm gì, đừng vội vã trong tiến trình phân định hay đưa ra quyết định. Hãy cho mình tất cả thời gian cần thiết, sử dụng mọi nguồn lực sẵn có, và lắng nghe thật kỹ tiếng Chúa khi bạn cố gắng đưa ra quyết định cho biến cố trọng đại này trong đời.

Kết luận

Shannon đã ly hôn được một năm. "Chính xác là một năm, hai tuần và năm ngày," cô quả quyết. "Ly hôn là một biến cố quá lớn trong đời, nên tôi nghĩ bạn sẽ không bao giờ quên được—giống như bạn chẳng bao giờ quên ngày cưới của mình."

Khi được hỏi năm vừa qua thế nào, Shannon ngừng lại suy nghĩ. "Khó khăn. Thành thật mà nói, đôi lúc thật sự là địa ngục. Nhưng bạn biết không? Tôi vẫn ở đây, và giờ tôi bắt đầu thấy ánh

sáng ở cuối đường hầm." Cô vung tay trong không khí. "Không! Hơn thế nữa. Tôi tin rằng đường hầm ấy giờ đã ở phía sau tôi!"

Điều gì đã giúp Shannon vượt qua một năm vừa rồi?

"Rất, rất nhiều điều, đặc biệt là đức tin của tôi nơi Thiên Chúa. Và, ồ, đúng rồi, còn một điều quan trọng nữa. Ngay từ đầu, khi tôi nhận ra rằng chúng tôi thực sự sẽ ly hôn, tôi đã quyết định xem mình là một người sống sót chứ không phải là nạn nhân.

"Tôi đã quyết định rằng cuộc ly hôn này sẽ không trở thành bia mộ của tôi, mà là một bàn đạp dẫn đến một cuộc sống mới và tốt đẹp hơn. Tôi đã kiên định bám lấy xác tín đó và dần dần bắt đầu đưa ra những lựa chọn và quyết định đưa tôi đến điểm hiện tại." Cô mỉm cười. "Tôi vui mừng nói rằng đây là một điểm khá tốt để đứng. Giờ tôi ổn rồi."

Lời chia sẻ ngắn gọn của Shannon là một chứng từ cho thấy việc chữa lành có thể và thực sự xảy ra sau sang chấn của việc ly hôn. Sự đổ vỡ của một cuộc hôn nhân không nhất thiết là dấu chấm hết. Ly hôn cũng không phải là một lời nguyền đen tối kinh khủng khiến bạn phải sống trong u buồn và oán giận suốt đời.

Cuốn sách này đã nhìn nhận việc ly hôn qua lăng kính của sự chữa lành. Chúng tôi tin rằng ly hôn thường đòi hỏi một mức độ nào đó của sự chữa lành về cảm xúc và tâm linh, và chúng tôi đã nêu bật nhiều cách khác nhau để tiếp cận tiến trình chữa lành này.

Chúng tôi tha thiết mời gọi bạn hãy đặt việc chữa lành cá nhân làm ưu tiên hàng đầu sau khi ly hôn. Hãy dành cho chính mình tất

cả sự quan tâm, cảm thông, thấu hiểu, chú ý và thời gian mà bạn xứng đáng có được.

Đặc biệt là thời gian! Việc chữa lành không thể vội vã. Nó thường biểu lộ dần dần và âm thầm cho đến một ngày bạn nhận ra rằng nó đã diễn ra, và bạn cảm thấy mình được nguyên vẹn trở lại.

Hãy nhớ rằng Thiên Chúa luôn ở bên bạn để hướng dẫn và dẫn dắt bạn, để chạm đến bạn bằng tình yêu chữa lành, và để nhắc bạn nhớ rằng bạn không bao giờ là kẻ thất bại, vì bạn là một người con rất quý giá của Thiên Chúa. Hãy nắm lấy tay Chúa và can đảm bước vào tương lai của bạn.

Nguyện xin bạn khám phá được chân lý cao cả này nơi chính đời sống mình: **Với ơn thánh của Thiên Chúa, mọi sự—vâng, cả việc ly hôn của bạn—đều có thể sinh ích cho bạn.** Khi đức tin và sự tín thác của bạn nơi Thiên Chúa ngày càng lớn mạnh, mong bạn cảm nghiệm được điều ấy cách sâu xa và xác thực nhất.

PHỤ LỤC I

SỬ DỤNG INTERNET CÁCH KHÔN NGOAN VÀ ĐÚNG ĐẮN

Todd thấy những giờ đầu buổi sáng là khoảng thời gian khó chịu nhất để vượt qua. Sau khi chuyển kênh trên TV mà vẫn không có gì đáng xem, anh tìm đến chiếc máy tính. Nhà cung cấp dịch vụ Internet (ISP) của anh có nhiều dịch vụ miễn phí, bao gồm nhắn tin tức thời, phòng trò chuyện, mục kết bạn, và công cụ tìm kiếm. Anh bắt đầu lướt mạng để tìm thông tin về các sở thích của mình—golf và câu cá. Trong lúc trực tuyến, anh bắt đầu nhận được những tin nhắn nhỏ hiện lên trên màn hình. Ban đầu, không biết đó là gì, anh đã bỏ qua. Nhưng rồi anh bắt đầu thấy những cái tên quen thuộc xuất hiện mỗi khi đăng nhập. Một số cái tên khá buồn cười, nên anh đáp lại. Rồi nội dung bắt đầu mang tính

người lớn hơn. Các cửa sổ bật lên ngày càng nhiều và có nội dung khiêu dâm. Anh trở nên tò mò, truy cập vào các trang miễn phí. Chẳng bao lâu, Todd thức trắng hầu như cả đêm, sống trong một thế giới ảo nơi mọi ước muốn đều được thỏa mãn. Công việc của anh sa sút, anh bị cô lập khỏi bạn bè. Anh đã trở nên nghiện.

Marianne cảm thấy thời gian sau khi các con đi ngủ thật nặng nề. Khi ngồi cùng các con làm bài tập sử dụng Internet, cô bắt đầu yêu thích thế giới mới được mở ra trước mắt. Cô vốn đam mê đọc sách và rất thích các cuộc trò chuyện với tác giả vào các sáng thứ Bảy. Cô thích các dịch vụ tin tức và cho rằng mình khá sành sỏi. Trong một cuộc trò chuyện trực tuyến với các thành viên câu lạc bộ sách, cô nhận được một tin nhắn tức thời nói "xin chào." Nghĩ rằng đó là một người trong nhóm, cô đã đáp lại và có một cuộc trò chuyện thú vị. Hai đêm sau, cô nhận được một email từ người đã gửi tin nhắn ấy, nói rằng anh ta sắp đến khu vực của cô và có thể họ có thể gặp nhau uống cà phê ở hiệu sách địa phương. Cô đã từ chối.

Vài ngày sau, một bức thư thực sự đến, ký tên chính người đã gửi email. Marianne hoảng hốt. Làm sao hắn ta biết được địa chỉ của cô? Một buổi chiều, cô nghe thấy con gái đang nói chuyện điện thoại với ai đó: "Mẹ cháu tên là Marianne, để cháu gọi mẹ. Không, ba cháu không sống ở đây nữa." Tim Marianne như ngừng đập. Chính là người đàn ông kia. Cô cầm lấy điện thoại, nói rằng mình có hệ thống nhận diện cuộc gọi (caller ID) và đang báo cáo hắn ta cho cơ quan chức năng. Trong nhiều tháng, cô lo sợ hắn sẽ xuất hiện. Bạn bè của cô nói họ cũng từng bị xâm phạm tương tự. Họ bảo cô hãy kiểm tra hồ sơ cá nhân trên Internet. Quả thật, điều mà cô tưởng là mẫu đăng ký cho nhà cung cấp email thực ra là hồ sơ

công khai cho các thành viên khác xem—có cả họ tên, địa chỉ, số điện thoại và sở thích. "Tôi đã ngu ngốc đến mức nào chứ?!"

Hiện tại cũng có rất nhiều nguồn tài liệu trên Internet và tại các thư viện mà bạn có thể thấy hữu ích.

Tìm kiếm trên Internet

Không chỉ trẻ em mới là đối tượng dễ bị tổn thương trên Internet. Những người lớn ngây thơ hoặc thiếu kinh nghiệm cũng có thể trở thành mục tiêu của những kẻ lừa đảo thay vì là người nhận được thông tin hữu ích. Đối với những ai đã quen sử dụng các công cụ tìm kiếm, có rất nhiều trang thông tin giá trị. Nhưng với những người chưa quen, có những nơi và những người sẵn sàng lợi dụng những ai cô đơn, lạc lõng và thiếu kinh nghiệm. Hãy là người lớn, và hãy tìm hiểu cẩn thận.

Làm sao tôi nhận biết được các trang web an toàn?

Việc biết ai là tác giả của trang web là điều thiết yếu. Một số trang an toàn là những trang được Giáo hội Công giáo Hoa Kỳ công nhận. Địa chỉ trang web, hay còn gọi là "url," cần dễ nhận biết và không có nhiều ký hiệu hoặc ký tự lạ. Nếu bạn không nhận ra tên gọi hay phần đuôi của trang, thì hãy tránh xa. (Thông thường, các trang phi lợi nhuận và tôn giáo sẽ có đuôi ".org" viết tắt của "organization." Tuy nhiên, họ cũng có thể sử dụng đuôi ".com" – thương mại, hoặc ".net" – mạng lưới. Các trang chính phủ có đuôi ".gov" và các trường đại học là ".edu.")

Các địa chỉ trang web thay đổi thường xuyên, vì vậy trang mang lại thông tin tốt về "Người Công giáo Độc thân" hôm qua,

hôm nay có thể lại là một trang khiêu dâm. Vài năm trước, một số giáo phận Công giáo đã để tên miền (địa chỉ Internet) của họ hết hạn, và chúng đã bị các trang khiêu dâm chiếm dụng, giả dạng là trang của giáo phận cũ khi xuất hiện trong các công cụ tìm kiếm (danh mục Internet).

Một số trang tốt được liệt kê trong Phụ lục II. Bạn có thể bắt đầu từ trang www.USCCB.org, hoặc trang web của giáo phận hay giáo xứ của bạn. Các nhà xuất bản Công giáo quốc gia, chẳng hạn như www.liguori.org, cũng sẽ giúp bạn tiếp cận các nguồn tài liệu in ấn đáng tin cậy.

Tên và hồ sơ email chính là cách bạn được biết đến trên Internet. Một sai lầm phổ biến là sử dụng địa chỉ email công việc hoặc cá nhân khi đăng ký để nhận thông tin hoặc tham gia các phòng trò chuyện hoặc nhóm thảo luận. Giống như trường hợp của Marianne, nhiều người lớn thường điền thông tin cá nhân vào hồ sơ như tên thật, địa chỉ nhà, số điện thoại nhà và nơi làm việc. Hãy tạo một địa chỉ email "dùng tạm" để đăng ký và tham gia các diễn đàn này.

Bạn sẽ tránh được thư rác (spam), virus, và nhiều vấn đề khác. Chỉ nên cung cấp email cá nhân và công việc cho gia đình và bạn bè, cũng giống như bạn vẫn giữ kín địa chỉ nhà và số điện thoại. Không bao giờ cung cấp mật khẩu hoặc thông tin cá nhân cho công chúng, hãy chú ý đến các trang an toàn (biểu tượng là ổ khóa được khóa lại), và biết rõ ai là người cung cấp dịch vụ cho bạn.

Phòng trò chuyện (Chat Rooms) không phải là nơi lý tưởng cho người mới bắt đầu. Ngay cả những phòng được xem là "tòa

thị chính" với mức đánh giá "G" (phù hợp với mọi lứa tuổi) cũng thường bị các chuyên gia theo dõi để gửi tin nhắn tức thời dưới dạng cửa sổ bật lên. Hãy kiểm tra hồ sơ của họ, và đừng phản hồi nếu bạn không biết họ là ai.

PHỤ LỤC II

GỢI Ý VỀ CÁC NGUỒN TÀI NGUYÊN ĐÁNG TIN CẬY

Trong danh sách các nguồn tài nguyên dưới đây, các từ trong dấu ngoặc vuông là những từ khóa thân thiện với công cụ tìm kiếm.

Giáo dục

(Dưới mục "Ủy ban Việc làm của Tiểu bang," bao gồm:)
• **Chương trình Hỗ trợ Nội trợ bị thất nghiệp** (các chương trình đào tạo và hỗ trợ việc làm) [displaced homemaker]
• **Chương trình Người lớn thuộc Đạo luật Đầu tư Lực lượng Lao động (WIA)** [workforce act]

Hỗ trợ Tìm việc / Định hướng Nghề nghiệp

Việc có quyền truy cập vào máy tính có thể giúp quá trình tìm việc trở nên dễ dàng hơn. Tất cả các thư viện đều cung cấp kết nối Internet miễn phí và có những thủ thư am hiểu công nghệ sẵn sàng hỗ trợ bạn.

Có nhiều trang web cung cấp tư vấn nghề nghiệp và định hướng nghề nghiệp. Nhiều trang cung cấp mẫu thử miễn phí. [career] [jobs] Một số trang uy tín vào thời điểm xuất bản:

www.monster.com

www.assessment.com

www.jobs.com

USA Jobs – trang việc làm chính thức của chính phủ liên bang: www.usajobs.opm.gov. Trang này cũng cung cấp các tùy chọn tạo hồ sơ xin việc miễn phí. [government jobs] [federal jobs] [state jobs] [state employment] Ngoài ra, xem www.usps.com để biết các vị trí tuyển dụng của Bưu điện Hoa Kỳ.

Viết hồ sơ xin việc: [resume] Ngoài ra, bạn cũng nên kiểm tra các mẫu trong chương trình xử lý văn bản của mình – thường có các "trình hướng dẫn" viết sơ yếu lý lịch, hướng dẫn bạn từng bước về hình thức và nội dung.

Hỗ trợ Nhà ở

Ủy ban Quyền về Nhà ở (Housing Rights Committee) là một chi nhánh của Liên minh Quốc gia các Người thuê nhà theo HUD (National Alliance of HUD-Tenants), thành viên của Liên minh

Quốc gia về Nhà ở Thu nhập Thấp (National Low-Income Housing Coalition):

www.hrcsf.org [federal subsidized housing]

www.hud.gov [FHA housing]

Hướng dẫn Cá nhân

OnceCatholic – một chương trình mục vụ trên Internet do Dòng Phanxicô (Tỉnh dòng Thánh Gioan Tẩy Giả, Cincinnati, Ohio) thực hiện, www.OnceCatholic.org, kết hợp giữa các nhà tư vấn Công giáo với các cuộc hội thoại trực tuyến kiểu "tòa thị chính" dành cho những ai đang gặp thách đố trong đời sống đức tin Công giáo. Đặc biệt hữu ích là phòng thảo luận có tên "Vấn đề Hôn nhân."

Chương trình Y tá Giáo xứ, do Trung tâm Tài nguyên Quốc tế về Y tá Giáo xứ (IPNRC) tổ chức, www.parishnurses.org [Catholic parish nurses] – nhiều giáo xứ có các chuyên viên y tế được huấn luyện để phục vụ như một phần của sứ vụ chăm sóc cộng đoàn Công giáo địa phương:

Địa chỉ: 475 East Lockwood Avenue, St. Louis, MO 63119

Điện thoại: (314) 918-2559

Fax: (314) 918-2558

Nhóm Tự Trợ (Self-Help Groups)

Hội nghị Bắc Mỹ của Những Người Công Giáo Ly Thân và Ly Hôn (NACSDC), thành lập năm 1975, là một mạng lưới hỗ trợ dành cho các gia đình đang trải qua tình trạng ly thân và ly hôn.

Văn phòng Trung ương NACSDC:

P.O. Box 360, Richland, OR 97870

Điện thoại: (541) 893-6089

Fax: (541) 893-6089 *51

Trang web: www.nacsdc.org

Email: info@nacsdc.org

Beginning Experience – thành lập năm 1974, dựa trên nền tảng của chương trình Marriage Encounter (Gặp gỡ Hôn nhân). Beginning Experience được thiết kế như một hành trình cuối tuần mang tính thiêng liêng, dành cho những người ly thân, ly hôn và góa bụa.

Trung tâm Mục vụ Quốc tế Beginning Experience:1657 Commerce Drive, Suite 2B, South Bend, IN 46628 Điện thoại: (574) 283-0279

Hoặc miễn phí tại Hoa Kỳ và Canada: 866-610-8877

Fax: (574) 283-0287

Trang web: www.beginningexperience.org

Các Nhóm Trên Internet (Internet Groups)

Như đã đề cập trước đó, cần hết sức cẩn trọng khi tham gia các diễn đàn, phòng chat, mục kết bạn cá nhân hoặc các dịch vụ hẹn hò trên mạng. Không nên tiết lộ thông tin cá nhân và số điện thoại nhà riêng.

Khi cân nhắc tham gia một nhóm Công giáo dành cho người độc thân hoặc đã ly hôn, hãy tìm hiểu nhóm đó thuộc giáo phận nào. Gọi điện đến giáo phận đó để xác minh:

Nhóm đó có được Đức Giám mục công nhận không?

Có các chuyên viên tư vấn Công giáo đã được đào tạo không?

Mức phí tham gia là bao nhiêu?

Điều kiện nào cho phép họ tự xưng là "Công giáo"?

Hãy yêu cầu họ cung cấp các tài liệu hoặc thông tin tham khảo để bạn kiểm chứng.

Nếu giáo phận hoặc linh mục quản xứ của bạn không công nhận nhóm đó, thì tốt nhất đừng tham gia.

Một số nhóm Công giáo dành cho người độc thân đáng tin cậy vào thời điểm xuất bản:

www.avemariasingles.com

www.straphael.net

www.catholicsingles.com

Ngoài ra, chính giáo phận của bạn có thể đang có các thừa tác vụ đặc biệt dành cho người góa bụa, người độc thân và người Công giáo đã ly hôn.